

¡USE HILO DENTAL!

Sonreímos y nos lavamos los dientes al menos dos veces al día, pero ¿con qué frecuencia usa hilo dental? El hilo dental elimina los alimentos atrapados entre los dientes y la película de bacterias que se forma allí antes de que se convierta en placa. ¿Sabía que la mala salud bucal al parecer puede provocar muchas afecciones médicas no relacionadas? De hecho, las bacterias bucales y las enfermedades bucales se han relacionado con una variedad de enfermedades graves, **que incluyen enfermedades cardíacas**, diabetes, accidentes cerebrovasculares y complicaciones en el embarazo. **¡El mejor hilo dental que existe es el hilo dental que se usa!**

Tener una sonrisa y una boca saludables ayuda a evitar ciertas afecciones de salud, como la enfermedad de las encías. La enfermedad de las encías puede aumentar su riesgo de tener otros problemas de salud graves. La forma avanzada de enfermedad de las encías, llamada periodontitis, causa la pérdida de dientes y, a veces, también se asocia con enfermedades cardiovasculares. Dado el vínculo potencial entre la periodontitis y los problemas de salud sistémicos, la prevención de la periodontitis puede convertirse en un paso importante para mantener su salud en general. En la mayoría de los casos, esto se puede lograr practicando una buena higiene bucal diaria, incluido el cepillado y el uso de hilo dental, y visitando regularmente al dentista dos veces al año o según lo recomendado para una limpieza. Haga clic [aquí](#) para obtener más información sobre cómo mejorar su salud bucal.



MOMENTO DE ACTUAR

La conciencia solo llega hasta cierto punto para mejorar su salud; también necesita actuar. Utilice esta sección para realizar un seguimiento de su progreso semanal a medida que establece un estilo de vida más saludable.

SEMANA 1 (31/1-6/2): CREAR UN PLAN DE BIENESTAR

¿Qué quiere mejorar este mes? Establezca una meta de salud a corto plazo y un plan para lograrla.

SEMANA 2 (7/2-13/2): COMENZAR

¿Está listo? Comience su plan y cúmplalo.

SEMANA 3 (14/2-20/2): ESPERAR MEJORAS

¿Cómo se encuentra? Piense en lo que funciona con su plan y si necesita ajustarlo.

SEMANA 4 (21/2-27/2): REFLEXIONAR

¿Alcanzó su meta? Considere lo que funcionó con el plan y lo que debería cambiar el próximo mes.

MES DEL CORAZÓN DE LOS ESTADOS UNIDOS

Su corazón es uno de los músculos que más trabaja en su cuerpo, pero todo ese trabajo puede pasar factura. No tratar bien a su cuerpo puede conducir rápidamente a problemas cardíacos graves, como enfermedades cardíacas. De hecho, la enfermedad cardíaca es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos y representa 1 de cada 4 muertes al año.

Afortunadamente, no se necesita mucho para ayudar a su corazón. Puede prevenir enfermedades cardíacas tomando decisiones saludables como comer comidas balanceadas, hacer ejercicio, dejar de fumar y visitar a su médico con regularidad.

Hable con su médico para discutir un régimen saludable para su corazón. Para obtener más información, haga clic [aquí](#).

¿SABÍA QUE...?

Su corazón late de 60 a 100 veces por minuto, bombeando alrededor de 2000 galones de sangre a través de su cuerpo todos los días.

