

### Consejos para facilitar el cepillado y el uso del hilo dental

- Utilice un cepillo de dientes con un mango grande.
- Doble el mango. Puede que así sea más fácil sostenerlo.
- Utilice un cepillo de dientes eléctrico.
- Utilice un portahilo dental.

### Limpie los gérmenes que se adhieren a sus dientes y dentaduras postizas

- Limpie su dentadura postiza a diario.
- Utilice solo un limpiador de dentaduras postizas.
- No duerma con la dentadura postiza puesta.
- Cepílese los dientes naturales y use hilo dental dos veces al día.
- Cepílese las encías, la lengua y el paladar.



### Consejos para la sequedad bucal

Algunos medicamentos que toma pueden provocar sequedad bucal. Hable con su dentista si tiene sequedad bucal.

- Beba mucha agua, será mejor si es agua fluorada.
- Chupe caramelos duros sin azúcar.
- Mastique chicle sin azúcar.
- Evite las bebidas con cafeína, el alcohol y los jugos de frutas.
- Utilice un humidificador para mantener el aire húmedo.

### Hable con su dentista

No olvide comunicarle a su dentista lo siguiente:

- Si toma medicamentos anticoagulantes.
- Si tiene alguna enfermedad.
- Qué medicamentos toma.

### Recursos



- Si tiene asistencia médica (Medicaid), visite el Programa *Dental Healthy Smiles* de Maryland para obtener información sobre la cobertura y buscar un proveedor dental:  
[health.maryland.gov/mmcp/Pages/maryland-healthy-smiles-dental-program.aspx](https://health.maryland.gov/mmcp/Pages/maryland-healthy-smiles-dental-program.aspx).
- Si no recibe asistencia médica (Medicaid), comuníquese con el departamento de salud o la oficina de servicios sociales local, o busque cuidado dental gratuito y de bajo costo en [health.maryland.gov/phpa/oralhealth/Pages/OlderAdults.aspx](https://health.maryland.gov/phpa/oralhealth/Pages/OlderAdults.aspx).