

La osteoporosis y su boca

Los cambios en su salud dental pueden indicar pérdida ósea



¿Sabía que 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 5 hombres mayores de 50 años sufren fracturas a causa de la osteoporosis? Por suerte, estar atento a su salud bucal puede ayudarle a identificar y a disminuir el riesgo.

¿Está usted en riesgo?

- **Las mujeres** conforman el 80% de los estadounidenses con osteoporosis, según la National Osteoporosis Foundation. Las mujeres tienen menor densidad ósea que los hombres desde el inicio y pierden masa ósea más rápido con la edad.
- **Después de los 30 años**, la masa ósea de los adultos comienza a disminuir.
- **La menopausia** aumenta la posibilidad de que las mujeres padezcan osteoporosis debido a la disminución de los niveles de estrógeno.
- **Tamaño.** Las personas con cuerpos pequeños y delgados tienen mayor riesgo de sufrir osteoporosis que las personas de complexión más grande.
- **La anorexia**, incluido un historial de trastornos alimenticios, está vinculada con la baja densidad ósea y con mayores posibilidades de sufrir fracturas.

Siga leyendo para saber cómo protegerse



Reconozca los síntomas

Prevenga las fracturas al identificar la osteoporosis a tiempo. Esté pendiente de estos síntomas:

- **Pérdida ósea** en la mandíbula. Esto puede indicar pérdida ósea en todo el cuerpo.
- **Pérdida de dientes.** Perder dientes puede deberse a una baja densidad mineral en los huesos.
- **Dentaduras postizas que no se ajustan bien.** La osteoporosis ocasiona cambios considerables en los huesos, y esto hace que quienes usan dentaduras postizas necesiten reajustes con mayor frecuencia.

Disminuya su riesgo

- Aumente el consumo de calcio comiendo muchos productos lácteos y verduras de hojas verdes.
- Tome suplementos de calcio.
- Añada vitamina D a su dieta con salmón, atún y leche y jugos fortificados con vitamina D.
- Haga ejercicios de levantamiento de peso.
- Deje de fumar.
- Reduzca el consumo de cafeína y de alcohol.



Programa de Bienestar SmileWay®

Visite el sitio web mysmileway.com, un sitio con herramientas y consejos sobre la salud bucal en un solo lugar y que contiene cuestionarios interactivos, una herramienta de evaluación de riesgos y una suscripción a *Grin!*, nuestra revista electrónica gratuita sobre el bienestar bucal.

Nuestra empresa Delta Dental incluye las siguientes compañías en estos estados: Delta Dental of California en California; Delta Dental of the District of Columbia en el Distrito de Columbia; Delta Dental of Pennsylvania en Pensilvania y Maryland; Delta Dental of West Virginia, Inc. en Virginia Occidental; Delta Dental of Delaware, Inc. en Delaware; Delta Dental of New York, Inc. en Nueva York; Delta Dental Insurance Company en Alabama, el Distrito de Columbia, Florida, Georgia, Luisiana, Misisipi, Montana, Nevada, Texas y Utah.

Delta Dental of California, Delta Dental of New York, Delta Dental of Pennsylvania, Delta Dental Insurance Company y nuestras compañías afiliadas forman uno de los sistemas de prestación de beneficios dentales más grandes del país, con 34.5 millones de afiliados. Todas nuestras compañías son miembros, o afiliadas de miembros, de Delta Dental Plans Association, una red formada por 39 compañías que son parte de Delta Dental, las cuales, en conjunto, brindan cobertura dental a 73 millones de personas en los Estados Unidos.