

Nunca deje de sonreír.

Entienda la importancia de la salud bucal en los hombres.



Los hombres tienen más probabilidades que las mujeres de descuidar su salud bucal.¹ Llegó el momento de desafiar las estadísticas: programe sus chequeos dentales dos veces al año y ponga en práctica hábitos saludables para proteger sus dientes y su salud en general.

¿Toma medicamentos?

Algunos medicamentos para la presión arterial alta, la depresión y el control de la vejiga pueden reducir la cantidad de saliva en la boca, lo cual aumenta su riesgo de desarrollar caries.² Para limitar el impacto de la sequedad en la boca:

- Beba mucha agua
- Consuma caramelos o goma de mascar sin azúcar
- Evite o limite las bebidas con cafeína

¿Practica deportes?

Los deportes de contacto en particular pueden aumentar su riesgo de sufrir lesiones. Para protegerse la boca:

- Use un protector bucal a su medida³
- Limite las bebidas deportivas y energizantes⁴

¿Consume tabaco?

Fumar, vapear o mascar tabaco no solo es perjudicial para su salud. También aumenta su riesgo de tener enfermedad de las encías, mal aliento, decoloración de los dientes, manchas blancas y cáncer bucal.⁵ Si fuma, avísele a su dentista para que pueda estar atento a signos tempranos de cáncer bucal y otros problemas.

¿Pone en práctica la prevención?

Según las investigaciones, la enfermedad periodontal es más común en los hombres que en las mujeres, y está ligada a problemas en la próstata, enfermedades cardíacas, cáncer e impotencia.⁶

Siga estos consejos para prevenir la enfermedad periodontal:

- Cepíllese los dientes después de comer
- Pásese hilo dental por lo menos una vez al día
- Use enjuague bucal antibacteriano



Busque un dentista de la red en myCigna.com.

1. Lipsky, MS y otros "Comparing Oral Health Behaviours of Men and Women in the United States". ScienceDirect Journal of Dentistry. Julio de 2022. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300571222002135>. Fecha de acceso por última vez: 30 de diciembre de 2024.

2. National Institute of Dental and Craniofacial Research. Octubre de 2024. "Dry Mouth". <https://www.nidcr.nih.gov/health-info/dry-mouth>. Fecha de acceso por última vez: 30 de diciembre de 2024.

3. American Dental Association. "Athletic mouth protectors (mouthguards)". <https://www.ada.org/resources/ada-library/oral-health-topics/athletic-mouth-protectors-mouthguards>. Fecha de acceso por última vez: 30 de diciembre de 2024.

4. National Library of Medicine. "Sports and Energy Drink Consumption, Oral Health Problems and Performance Impact among Elite Athletes". Noviembre de 2022. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36501119/>. Fecha de acceso por última vez: 30 de diciembre de 2024.

5. Clarius, Aaron. "The Effect of Smoking on Your Teeth, Gums & Oral Health". New Mouth. Febrero de 2022. <https://www.newmouth.com/oral-health/smoking-oral-health/>. Fecha de acceso por última vez: 30 de diciembre de 2024.

6. American Academy of Periodontology. "Gum Disease and Men". <https://www.perio.org/for-patients/gum-disease-information/gum-disease-and-men/>. Fecha de acceso por última vez: 30 de diciembre de 2024.

Los clientes menores de 13 años no podrán registrarse en myCigna.com (así como tampoco sus padres o tutores).

Este documento es proporcionado por Cigna Healthcare únicamente con fines informativos para promover la salud de los clientes. No constituye asesoramiento médico ni tiene por objeto reemplazar el cuidado dental apropiado brindado por un dentista. Cigna Healthcare no asume responsabilidad alguna por ninguna circunstancia que surja del uso, el uso indebido, la interpretación o la aplicación de ninguna información proporcionada en este documento. Consulte siempre a su dentista para que le haga las recomendaciones apropiadas de exámenes, tratamientos, pruebas y servicios de cuidado de la salud.

Todos los planes dentales colectivos y las pólizas de seguro dental colectivo tienen exclusiones y limitaciones. Para conocer detalles sobre sus servicios cubiertos, consulte los documentos de su plan. Todos los productos y servicios de Cigna Healthcare se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de The Cigna Group.

855482SP k 01/25 © 2025 Cigna Healthcare. Parte del contenido se suministra bajo licencia.

