

# ENORGULLÉCETE DE TU BOCA

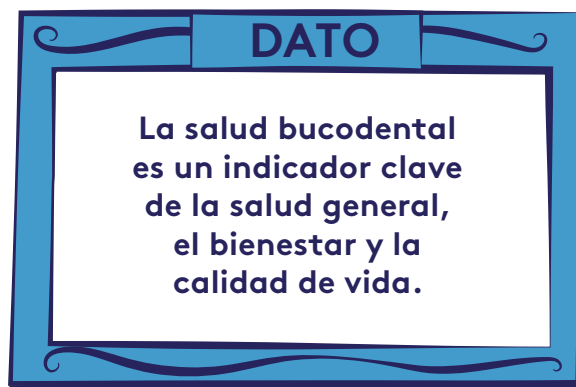
**CUIDA DE TU SALUD BUCODENTAL POR  
EL BIEN DE TU FELICIDAD Y BIENESTAR**

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La salud bucodental es multifacética y puede afectar a todos los aspectos de la vida, porque la salud de la boca está conectada con el bienestar emocional, social, mental y físico en general.

Las enfermedades bucodentales pueden causar un dolor y un sufrimiento considerables, ya que influyen en cómo comemos, cómo hablamos y cómo nos sentimos con nosotros mismos, y todo esto puede provocar un deterioro de la calidad de vida. Sin embargo, hay buenas noticias: ¡podemos hacer algo al respecto!

La mayoría de las enfermedades de salud bucodental son evitables en gran medida, y se pueden tratar en sus primeras etapas. Mantener una buena salud bucodental influye de manera positiva en la salud general, el bienestar y la calidad de vida.

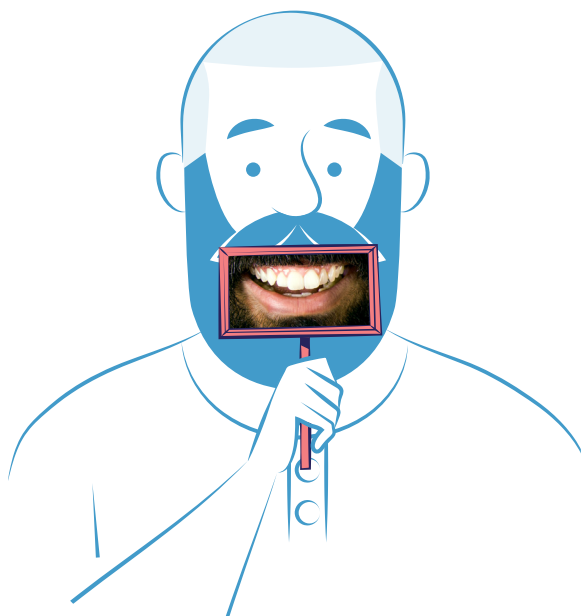


## LA SALUD BUCODENTAL Y EL BIENESTAR EMOCIONAL

Las enfermedades bucodentales pueden causar dolor, molestias, desfiguración, infecciones agudas y crónicas, y también trastornos del sueño y la alimentación; de hecho, pueden afectarnos tanto a nivel físico como psicológico.

Cuando tenemos una buena autoestima, nos sentimos bien con nosotros mismos. Ahora bien, una mala salud bucodental puede afectar negativamente a nuestra imagen personal y el valor que nos damos, y eso puede dañar al bienestar emocional; por el contrario, una buena salud bucodental puede ayudarnos a mantener un estado de ánimo positivo.

Además, no podemos olvidar que sonreír tiene ventajas en el plano emocional, y una boca sana nos puede dar la confianza necesaria para sonreír más a menudo, mejorando así aún más nuestra sensación general de bienestar.

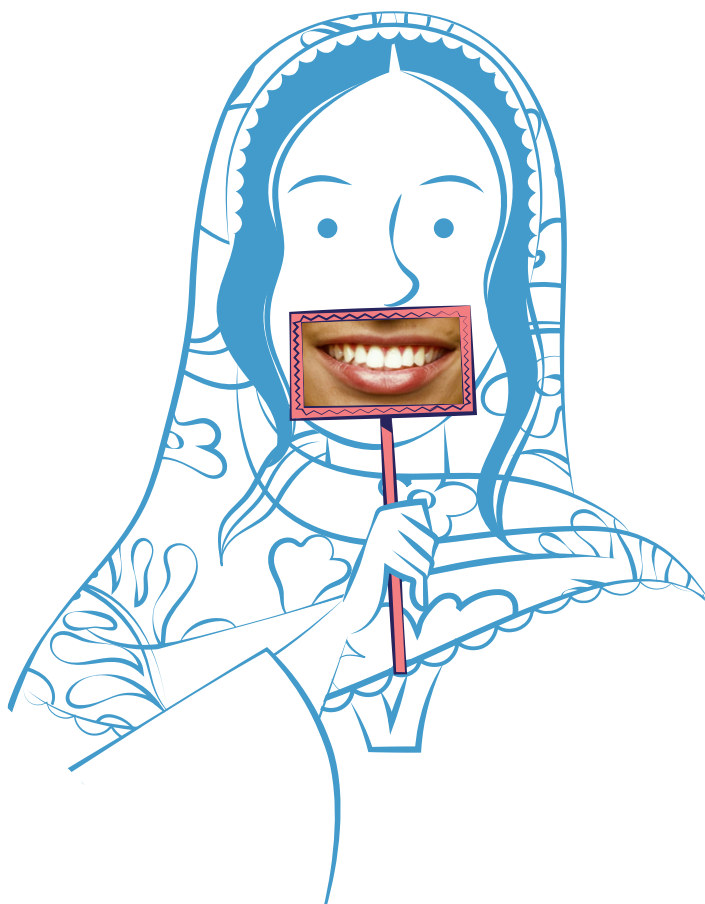


## LA SALUD BUCODENTAL Y EL BIENESTAR SOCIAL

Una boca sana nos ayuda a realizar algunas acciones físicas, como masticar, hablar y sonreír, con confianza y sin dolor, sin molestias ni enfermedades. Una mala salud bucodental puede afectar a todas estas funciones cotidianas e influir en la confianza social, así como provocar o exacerbar la ansiedad social.

Los humanos construimos nuestro bienestar social al interactuar con las personas que nos rodean. Ahora bien, las enfermedades bucodentales pueden afectar a las relaciones personales y provocar que seamos más reacios a las interacciones sociales. De hecho, avergonzarnos de nuestros dientes y nuestra boca puede llevar al aislamiento y el retraimiento social.

Una buena salud bucodental nos permite poder reír, comer y comunicarnos con los demás sin tener que preocuparnos ni sufrir ansiedad.



## LA SALUD BUCODENTAL Y EL BIENESTAR MENTAL

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, social y psicológico; se trata de algo que influye en cómo pensamos, cómo nos sentimos y cómo actuamos, y es importante durante todas las etapas de nuestra vida. La gente no suele darse cuenta de lo mucho que puede afectar a sus vidas tener una mala salud bucal.

Y es que las enfermedades bucodentales tienen amplias consecuencias, desde hacer que se pierdan días de trabajo y escuela hasta afectar a la confianza en uno mismo y la manera en que nos socializamos; pueden incluso afectar a nuestra capacidad de disfrutar una simple comida.

**Protégete a ti mismo y a tu calidad de vida.**

## LA SALUD BUCODENTAL Y EL BIENESTAR FÍSICO

Los problemas de la boca pueden afectar al resto del cuerpo. Tener una buena salud bucodental es algo esencial para la salud general y el bienestar; para mantener la salud bucodental debes conocer tus factores de riesgo y tomar medidas para evitar enfermedades. Una boca sana también puede ayudarte a tener un mejor rendimiento deportivo y a evitar lesiones deportivas.

Te invitamos a leer la hoja informativa *Cuida tu salud bucodental para tener una buena salud general* para obtener más información.

**Cuida tu  
salud bucodental  
por el bien de tu  
felicidad y bienestar**

