**¿Sabías que las bacterias en tu boca podrían provocarte un ataque al corazón?**

* *Estudios recientes han encontrado restos de bacterias alojadas en la placa arterial, estableciendo la correlación entre enfermedades bucales y las enfermedades cardiovasculares*
* *El sarro alberga hasta 500 tipos de microorganismos que pueden provocar periodontitis, siendo una de las principales causas de la caída de los dientes en la edad adulta.*

¿Sabías que hay estudios que indican que una mala higiene bucal está relacionada con condiciones como la diabetes, complicaciones en el embarazo, y hasta ataques al corazón?

El ambiente bucal, rico en nutrientes y con pocos niveles de oxígeno, proporciona las condiciones ideales para el crecimiento de bacterias. Estas se adhieren fácilmente a los dientes y encías, formando la placa dental o sarro que puede albergar hasta 500 tipos de microorganismos.

Cuando las bacterias entran en contacto con las encías, comienzan a liberar toxinas que descomponen su cubierta, provocando la gingivitis. Si la infección progresa, el sistema inmune libera células blancas para combatir la inflamación. Sin embargo, esta reacción desgasta los ligamentos que anclan los dientes en sus cuencas, aflojándolos hasta caerse.

Los problemas de encías pueden ocasionar que bacterias entren al torrente sanguíneo, dando oportunidad a que ataquen otros lugares del cuerpo. Estudios recientes han encontrado restos de bacterias alojadas en la placa arterial, estableciendo la correlación entre enfermedades bucales y las enfermedades cardiovasculares.

Hoy la gingivitis es tratable y aunque el paciente acuda al dentista, el tratamiento no detiene el flujo de bacterias, por lo que la amenaza al sistema cardiovascular puede continuar.

Por eso, la prevención es la mejor solución. Los especialistas de Oral-B recomiendan cinco hábitos para mantener tus encías saludables:

* **Realiza diariamente tu rutina de higiene bucal.**

Los expertos recomiendan cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día con las pastas dentales Oral -B Detox, hilo dental y enjuague Oral -B de manera regular, ya que permiten aflojar y eliminar la placa que se forma entre los dientes.

* **Utiliza una pasta que ayude a eliminar las bacterias**

Las bacterias son la causa de la mayoría de los problemas bucales. La nueva línea de pastas Oral -B Detox contienen fluoruro de estaño, un agente bactericida que ayuda a remover las bacterias que no se ven a simple vista.

* **Cambiar tu cepillo con regularidad**

El cepillo con el uso se comienza a desgastar y va perdiendo su efectividad. Los expertos recomiendan cambiarlos cada 3 meses para mantener su efectividad en la remoción de placa bacteriana.

* **Conoce tus necesidades dentales.**

Cada persona es diferente y este caso no es la excepción, por eso se recomienda acudir con un profesional en cuidado oral que te ayude a conocer todos los requerimientos con la intención de cubrir tus necesidades dentales y mejorar tu salud bucal.

* **Visita al dentista.**

Es muy importante visitar al dentista con regularidad. Los expertos recomiendan acudir dos veces al año con el objetivo de prevenir enfermedades bucodentales. En caso de que se note sangrado o anomalía, será necesario acudir inmediatamente con el especialista.

**Acerca de Procter & Gamble**

P&G sirve a los consumidores alrededor del mundo con uno de los portafolios más fuertes de marcas líderes, confiables y de calidad, que incluyen Ace®, Always®, Ariel®, Crest®, Downy®, Gillette®, Head & Shoulders®, Herbal Essences®, Metamuchil®, Naturella®, Old Spice®, Pantene®, Pepto-Bismol®, Salvo®, Secret®, Vick® y Oral-B®, esta última, líder en productos de higiene bucal que ayudan a remover las bacterias que no se ven y que pueden afectar la salud de los mexicanos. La comunidad de P&G cuenta con operaciones en aproximadamente 70 países alrededor del mundo. Visita la

página <https://latam.pg.com/> para conocer las últimas noticias y obtener información sobre P&G y sus marcas.