



ORAL HEALTH KANSAS

ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

Trucos y Artimañas: **Salud dental y vapeos**



El uso de los cigarrillos electrónicos, también conocido como vaporizadores o Juul, está en aumento en los Estados Unidos, especialmente entre los jóvenes. Para adultos cigarrillos electrónicos pueden tener menos daño que los cigarrillos regulares pero son dañinos.

Segun cuantas veces vapeas, usted puede experimentar estos síntomas:

- Boca seca, dolor de garganta, tos
- Mal aliento
- Caries
- Encías retraídas
- Recuperación más lenta de la cirugía oral



La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina que es altamente adictiva especialmente dañina para los jóvenes. Aunque algunas personas reportan que usan cigarrillos electrónicos para ayudarles a dejar de fumar, no son unos de los siete aprobado cesaciones de fumar.



La mejor manera para evitar problemas a la salud dental es parar de usar cigarrillos electrónicos. Cualquier Kansan interesado en dejar el tabaco (cigarrillos, mascada de tabaco o cigarrillos electrónicos) puede llamar gratis, 24 horas al día, 7 días por semana, a la línea de dejar el tabaco 1.800.QUITNOW.

Aquí hay otras estrategias para reducir el efecto de cigarrillos electrónicos para su salud dental:

- Limite el consumo de nicotina
- Tome agua después que vapea
- Cepille los dientes dos veces por día con pasta de dientes con fluor
- Use hilo de dientes diario
- Aumenta la frecuencia de citas al dentista

