



ORAL HEALTH KANSAS
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

TIPS AND TRICKS SERIES

El Vapeo y Tu Salud Bucal

Cómo el vapeo afecta tu boca — y pasos sencillos para proteger tu salud bucal.

¿Por qué es importante?

- El vapeo reseca la boca, lo que aumenta el riesgo de caries y mal aliento.
- Muchos cigarrillos electrónicos contienen nicotina, que puede dañar las encías y retrasar la cicatrización.
- La nicotina es especialmente dañina para adolescentes y adultos jóvenes.

Qué hacer:

- La mejor protección es no vapear ni usar cigarrillos electrónicos.
- Beba agua después de vapear para ayudar a reducir la sequedad en la boca.
- Cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor y use hilo dental a diario.
- Informe a su dentista o higienista dental si vapea.

Qué evitar:

- Pensar que el vapeo no daña los dientes ni las encías.
- Omitir visitas dentales o no compartir sus hábitos de vapeo con su equipo dental.

Consulte a un profesional dental si...

- Tiene sequedad en la boca, llagas bucales o caries frecuentes.
- Sus encías sangran, se sienten doloridas o su mal aliento no mejora.



Datos Rápidos

- La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, que es altamente adictiva.
- Vapear puede causar sequedad en la boca, caries, problemas en las encías y mal aliento.
- Los cigarrillos electrónicos no son una de las herramientas aprobadas por la FDA para dejar de fumar.

¿Listo para dejarlo?

Hay ayuda gratuita disponible para los residentes de Kansas.

Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o visite www.ksquit.org.