

Are You at Risk for Tooth Decay?



Tooth decay is one of the most common diseases affecting adults in the United States. A variety of factors put people at a greater risk for tooth decay, but the three most important are: 1) how much bacteria accumulates on the surface of your teeth, 2) how frequently the bacteria comes in contact with refined carbohydrates such as sugar, and 3) the strength or hardness of your tooth enamel. When bacteria and refined carbohydrates combine, the resulting acid can harm your tooth enamel.

The following questions may help you determine if you are at higher risk for tooth decay:

		POINTS
Do you use a toothpaste that contains fluoride?	If NO, circle	12
Do you drink beverages that contain sugar or do you add sugar to drinks such as coffee or tea more than three times a day?	If YES, circle	12
Have you had more than two new cavities in the last three years?	If YES, circle	14
Do you snack on candy or other sugary foods more than twice a day?	If YES, circle	12
Have you lost a tooth in the last three years due to decay?	If YES, circle	12
Do you brush your teeth less than twice a day?	If YES, circle	8
Does the water you drink and cook with contain fluoride?	If NO, circle	8
Do you have your teeth cleaned at least once a year by a dentist or a dental hygienist?	If NO, circle	7
Do you take any medicine that makes your mouth dry or is your mouth dry as a result of radiation therapy or some other condition?	If YES, circle	7
Do you clean between your teeth with dental floss or an interproximal brush at least once a day?	If NO, circle	6
Is it uncomfortable to brush areas where your gums have receded?	If YES, circle	4

Now, total up your points

You should see your dentist and discuss your self-assessment.

If your score is 30 points or more you may be at higher risk for tooth decay. The best way to help prevent tooth decay is to brush with a toothpaste containing fluoride, floss daily, avoid beverages and snacks that contain refined sugar and have regular professional cleanings and periodic evaluations by your dentist.

More information on tooth decay is available from the American Dental Association at www.ada.org, Academy of General Dentistry at www.agd.org, the National Institutes of Health Consensus Development Conference Statement on Diagnosis and Management of Dental Caries at http://consensus.nih.gov/cons/115/115_statement.htm, Merck Manual of Medical Information - Home Edition at www.merckhomeedition.com or by writing MetLife Quality Initiatives Program, 501 US Highway 22, Area 3N35A, Bridgewater, New Jersey 08807 or dentalquality@MetLife.com.

Please be advised that the information contained in this guideline is intended for general knowledge only and is not a substitute for dental or medical advice for this or any other specific dental or medical condition, or other advice from dentists or doctors.

© 2001, MetLife Quality Initiatives Program
 This guideline was prepared by MetLife, and was developed with input from the MetLife Dental Advisory Council. Members of the Council consist of practicing and academic dentists.

¿Esta Usted En Riesgo Para Las Caries Dental (Picaduras)?



MetLife[®]



La caries dental (picaduras) es una de las enfermedades mas común que afecta adultos en los Estados Unidos. Varios factores pone a la gente en un riesgo mas alto para caries, pero los tres factores mas importantes son 1) cuanta bacteria se acumula en sus dientes, 2) que tan frecuente esta la bacteria en contacto con carbohidratos como azúcar, y 3) la fortaleza del esmalte del diente. Cuando la bacteria y los carbohidratos refinados se juntan, el ácido que resulta puede dañar el esmalte de su diente.

Las siguientes preguntas le ayudaran a determinar si usted esta en riesgo de tener caries dentales:

		PUNTOS
¿Usa usted pasta dental que contiene fluoruro?	Si contesta NO, circule	12
¿Toma usted refrescos que contienen azúcar o le agrega usted azúcar a bebidas, como el café o te, mas de 3 veces al día?	Si contesta SÍ, circule	12
¿Ha tenido usted mas de 2 caries (picaduras) nuevas en los últimos 3 años?	Si contesta SÍ, circule	14
¿Come usted dulces o comidas dulces mas de 2 veces al día?	Si contesta SÍ, circule	12
¿Ha perdido usted un diente en los últimos 3 años debido a la caries dental?	Si contesta SÍ, circule	12
¿Se lava (cepilla) usted los dientes menos de 2 veces al día?	Si contesta SÍ, circule	8
¿El agua con la cual usted cocina o la cual bebe contiene fluoruro?	Si contesta NO, circule	8
¿Va usted al dentista por lo menos una vez al año para una limpieza dental?	Si contesta NO, circule	7
¿Toma usted alguna medicina que hace que su boca se reseque, o está su boca seca debido a alguna terapia con radiación o alguna otra condición?	Si contesta SÍ, circule	7
¿Se limpia usted entre los dientes con hilo dental o con un cepillo que limpia entre los dientes por lo menos una vez al día?	Si contesta NO, circule	6
¿Le es incomodo cepillarse en las áreas donde las encías se han encogido?	Si contesta SÍ, circule	4

Ahora, sume el total de sus puntos

Usted debería analizar sus resultados con su dentista. Si su puntaje total es de **30 puntos o mas**, usted puede estar en alto riesgo de tener la caries dental. La mejor manera de ayudar a impedir el deterioro de los dientes es cepillarlos con una pasta dental que contenga fluoruro, usar el hilo dental todos los días, evitar bebidas y bocadillos que contengan azúcar e ir al dentista con regularidad para las limpiezas profesionales y las evaluaciones periódicas.

Mas información sobre la deterioración dental esta disponible por la American Dental Association en www.ada.org, Academy of General Dentistry en www.agd.org, los National Institutes Health Consensus Development Conference Statement on Diagnosis and Management of Dental Caries en http://consensus.nih.gov/cons/115/115_statement.htm, el Merck Manual of Medical Information – Home Edition en www.merckhomeedition.com o escribiendo a MetLife Quality Initiatives Program, 501 US Highway 22, Area 3N35A, Bridgewater, New Jersey 08807 o dentalquality@MetLife.com.

Tome en cuenta que la información de esta guía sólo tiene la intención de darle conocimientos generales y no es un sustituto del asesoramiento dental o médico para éste ni para ningún otro problema dental o médico específico, ni de ningún otro tipo de asesoramiento de médicos o dentistas.

© 2001, MetLife Quality Initiatives Program

Esta guía la preparó MetLife, y se elaboró con opiniones del Consejo Asesor Dental de MetLife. Los miembros del Consejo son dentistas con práctica y académicos.

Metropolitan Life Insurance Company

200 Park Avenue
New York, NY 10166
www.metlife.com

1900028523 (0706) 0606-1526
© 2006 METLIFE, INC. L040871V8(exp1208)MLIC-LD
PEANUTS © United Feature Syndicate, Inc.