Para Ellas

ÁREA: SALUD

Cuidando mi sonrisa

por América Barahona

GENERACIÓN EMERGENTE LATINOAMÉRICA

Equipo GE para Ellas
Departamento de Medios y Marketing

Director para Latinoamérica de Ge

CARLOS JIMÉNEZ

Director Equipo Élite

DIEGO MARTÍNEZ

Web

ELMER GARCÍA

Directora de Ge para Ellas

BERENICE VILLANUEVA

Redactora del Mes

AMÉRICA BARAHONA

Diseño Gráfico

ANITA CAMPOS

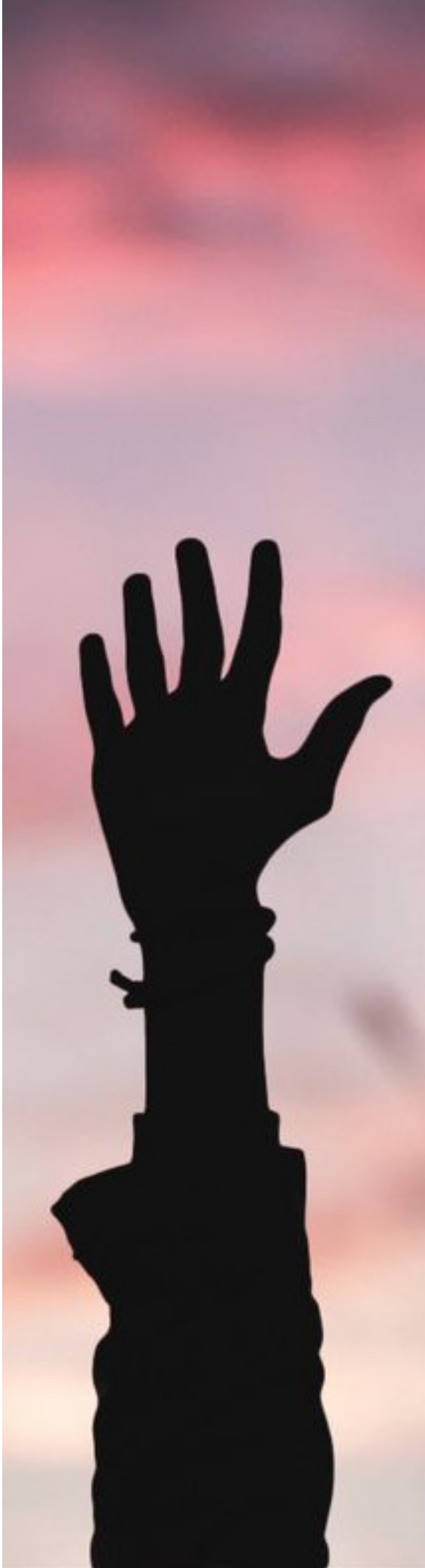
Edición de Vídeos

KATERINE SERRANO

Revisión de Contenido

ABIGAIL GUZMÁN

PROYECTO DE GEIDDLA



Tu cuerpo es templo del Espíritu Santo, hazte esta pregunta:

¿Hay formas de cómo debes tratar y cuidar tu cuerpo?

En 1 Corintios 6:19, el Apóstol Pablo escribió:
"¿No saben ustedes que su cuerpo es templo del Espíritu Santo que Dios les ha dado, y que el Espíritu Santo vive en ustedes? Ustedes no son sus propios dueños."

¿Cuidando tu boca glorificas a Dios?

¡No te asustes! No se trata de tener una dentadura perfecta. Nuestra cavidad bucal (boca) es una parte importante, maravillosa y privilegiada del cuerpo humano, por medio de ella te comunicas y expresas tus pensamientos, sentimientos e ideas con las palabras que salen de tu boca.

Mantener sana tu boca es fundamental para sus funciones como masticar, hablar y lucir una linda sonrisa; sin embargo, su descuido puede afectar a todo el organismo, al momento de una evaluación dental, el estado de la cavidad bucal da la pauta de cómo se encuentra la salud en general.

¿Te das cuenta?

No solo se trata de tener dientes bonitos. Ahora quiero compartirte un ejemplo que se relaciona con la vida espiritual:

Una de las enfermedades más comunes en los seres humanos es la caries dental, es el daño que le puede ocurrir a uno de tus dientes, empieza por un pequeño descuido, esto puede hacer que pierdas tu pieza dental y tengas otras afecciones.

Esta enfermedad puede compararse con el pecado, ya que empieza con acciones que a ***"tu parecer"*** son insignificantes, que si no las detienes a tiempo

¡puedes perder hasta tu vida!

Por lo anterior, resulta necesario mantener una buena salud dental, mediante hábitos preventivos y personales, así como una atención profesional periódica.

SONRÍE

“Nunca es demasiado tarde para precaver, ni demasiado temprano para comenzar”

Te comparto algunas recomendaciones que seguramente ya practicas a diario, y no está de más volverlas a recordar:

1. Cepillar tus dientes al levantarte, después de cada comida y antes de ir a dormir, porque es cuando se alojan más bacterias por medio de la saliva.

2. Usar una técnica de barrido (como cuando barres tu casa de adentro hacia afuera), los dientes de arriba hacia abajo, los de abajo hacia arriba y las muelas en forma circular.

3. Cepillar tu lengua, mejillas y paladar de adentro hacia afuera y cepillar tus labios de manera suave con el cepillo en forma de rotación.

4. Recuerda utilizar el hilo dental, el cual permite limpiar donde el cepillo no puede alcanzar y remueve los alimentos que quedan entre los dientes.

5. Usar enjuague bucal, mejora tu aliento y disminuye bacterias.

6. La nutrición juega un papel fundamental en tu salud bucal. Los azúcares y almidones de muchos alimentos y bebidas ayudan a la formación de placa bacteriana, la cual destruye al diente; por tanto, una dieta equilibrada beneficia tu salud.

7. Cambiar cada tres meses tu cepillo dental y asistir a tus citas cada seis meses con tu dentista.

Recuerda que la boca es el alojamiento de bacterias y si no practicas las medidas necesarias tendrás complicaciones en tus dientes y encías, que te producirán enfermedades periodontales (gingivitis) que provoca sangrado y acumulo de sarro y puede ocasionar que tus dientes se aflojen sí mismos. La mala higiene dental se ha asociado a un alto riesgo de obtener otras enfermedades. La mejor forma de disfrutar de una sonrisa y dientes saludables es continuar con los buenos hábitos bucales.
Una sonrisa saludable es algo más que algo cosmético.
Respondiendo a la pregunta :

¿Cuidando tu boca glorificas a Dios?

¡Sí! Porque él manda que cuides tu templo.
Te recomiendo que si estás pasando por un proceso bucal doloroso visites a tu odontólogo(a), que pongas en práctica el hábito de la prevención y empieces a cuidarte.

Tu amiga y Dra. en Cirugía Dental,

América Barahona.

Este material es un recurso gratuito para la Generación Emergente

Esperamos que haya sido de bendición a tu vida y liderazgo,

envíanos tu comentario o sugerencia.

Encontrarás más artículos, recursos, música y vídeos en nuestra

página web:

WWW.GENERACIONEMERGENTE.COM

GEPARAELLAS

GEPARAELLAS

Para Ellas