



## Salud bucal y ADHD

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés) es un trastorno común entre los niños, aunque también es cada vez más común recibir un diagnóstico de ADHD en la edad adulta. A continuación, encontrará algunos consejos para controlar el ADHD y, al mismo tiempo, mantener una sonrisa saludable.

### COMPARTA SU AFECCIÓN CON SU DENTISTA

Algunos medicamentos para el ADHD pueden provocar boca seca, lo que puede causar caries y problemas en las encías. Asegúrese de informar a su dentista sobre cualquier medicamento o suplemento que tome, en especial si usted o su hijo tienen boca seca. Las personas con ADHD también pueden ser más propensas a rechinar los dientes. Si nota que rechina los dientes mientras duerme, pregúntele a su dentista sobre soluciones, como usar un protector bucal por la noche para proteger sus dientes.

### ESTABLEZCA UNA RUTINA

Para las personas con ADHD, puede ser difícil seguir rutinas. Una forma de crear una rutina es establecer recordatorios para las tareas diarias y semanales, incluido el cepillado de los dientes. Esto puede ayudarle a mantenerse en el buen camino.<sup>1</sup>

*Continúa en la siguiente página*



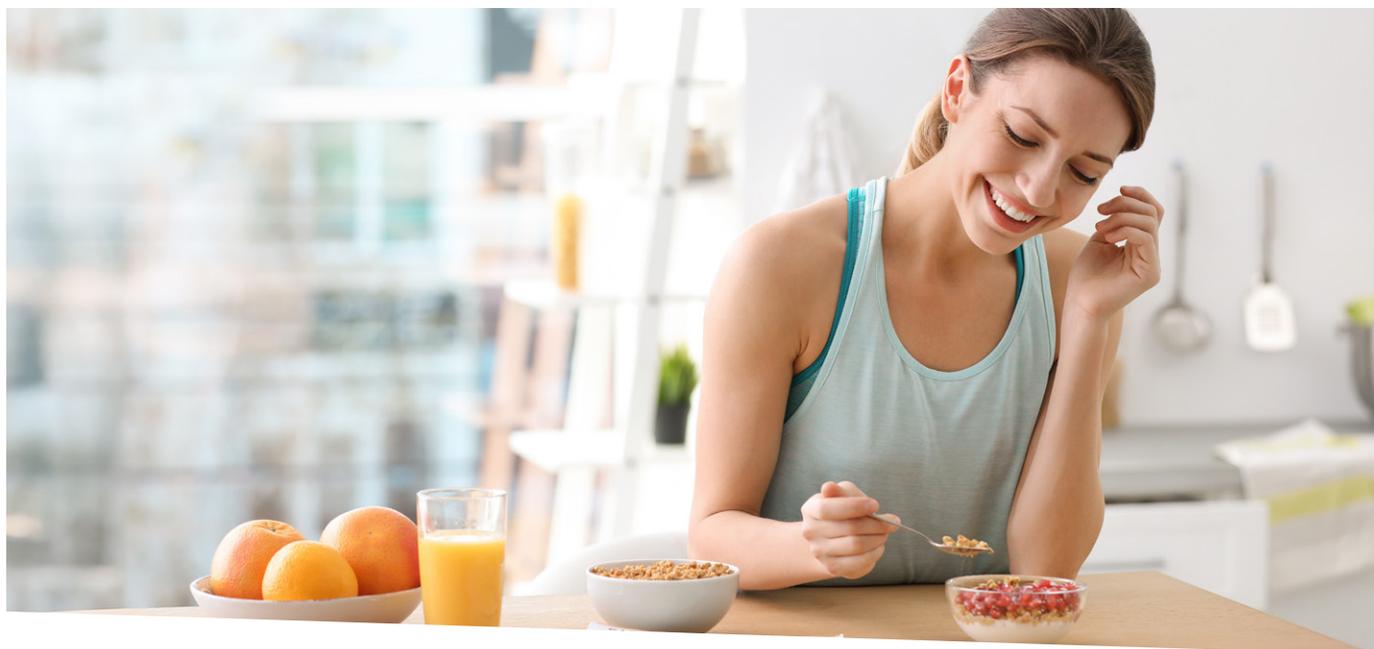
**CIERTOS  
MEDICAMENTOS  
PUEDEN CAUSAR  
BOCA SECA**



**MANTENGA  
UNA RUTINA DE  
SALUD BUCAL**



**INCLUYA A SU  
DENTISTA**



## TENGA CUIDADO CON LO QUE COMA

Los estudios demuestran que reducir el azúcar y los carbohidratos simples y agregar más proteínas puede ayudar a mantener la concentración.

Los alimentos como los frijoles, los huevos, el queso, las carnes magras y los frutos secos son buenos para el cerebro y la salud en general, incluidos los dientes. Empiece el día con un desayuno saludable y rico en proteínas para tener energía y mantenerse concentrado.

## PLANIFIQUE LAS COMIDAS

Planificar las comidas con anticipación es una buena forma de asegurarse de comer alimentos saludables. Lleve una lista de los alimentos que siempre necesita y agregue cualquier otra cosa según las recetas que planea hacer esa semana.

Comer alimentos frescos, bajos en grasas y ricos en vitaminas y minerales puede ayudar a controlar los síntomas del ADHD y mantener sus dientes saludables.

## HAGA EJERCICIO

El ejercicio puede ayudar a desarrollar los músculos y libera sustancias químicas como la dopamina, que puede ayudarle en la concentración. El ejercicio regular también puede ayudar a proteger sus dientes al reducir los antojos de azúcar y reforzar su sistema inmunitario. ¡Incluso una caminata corta puede marcar una gran diferencia!<sup>1</sup>

*Obtenga más información sobre cómo mantener su salud bucal en [DeltaDentalVA.com/Members/Resources](https://www.DeltaDentalVA.com/Members/Resources).*

<sup>1</sup><https://www.grinmag.com/2022-news/ways-to-manage-adhd-and-oral-health/>