

**¡Boca sana, dientes sanos!**



## ¿Qué es una buena higiene dental?

La higiene dental es la práctica de mantener los dientes y las encías sanos para prevenir problemas dentales como caries, enfermedades de las encías y mal aliento. Una buena higiene dental se puede lograr mediante una combinación de cuidado dental diario en el hogar y chequeos regulares con su dentista.

Cepillarse los dientes es la base de una buena higiene dental. Debe cepillarse los dientes al menos dos veces al día durante dos minutos cada vez. Use un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta dental con flúor. Cepílese los dientes con movimientos circulares para eliminar la placa y las partículas de comida. Asegúrese de cepillarse todas las superficies de los dientes, incluidas las superficies frontales, posteriores y de masticación.



**El uso del hilo dental** también es una parte importante de la higiene dental. El hilo dental elimina la placa y las partículas de comida entre los dientes y debajo de la línea de las encías, donde el cepillo de dientes no puede llegar. Use hilo dental al menos una vez al día. Use un trozo de hilo dental de aproximadamente 18 pulgadas de largo. Deslice el hilo dental entre los dientes y muévelo suavemente hacia arriba y hacia abajo contra el costado de cada diente. Asegúrese de curvar el hilo dental alrededor de la base de cada diente, formando una C.

Además de cepillarse los dientes y usar hilo dental, también debe **usar enjuague bucal** para matar las bacterias y refrescar el aliento. Elija un enjuague bucal que contenga flúor para ayudar a fortalecer sus dientes. Enjuáguese la boca con enjuague bucal después de cepillarse los dientes y usar hilo dental.



**Comer una dieta saludable** también es importante para la higiene dental. Evite los alimentos azucarados y con almidón, que pueden provocar caries. En su lugar, coma una dieta rica en frutas, verduras y granos integrales. Estos alimentos son ricos en fibra, lo que ayuda a limpiar los dientes.



**Los chequeos regulares con su dentista** también son importantes para mantener una buena higiene dental. Su dentista puede detectar problemas dentales temprano y tratarlos antes de que se vuelvan más graves. Debe visitar a su dentista al menos dos veces al año para un chequeo y limpieza.

Durante su chequeo dental, su dentista examinará sus dientes y encías en busca de signos de caries, enfermedad de las encías y otros problemas dentales. Su dentista también puede tomar radiografías para detectar problemas que no se pueden ver a simple vista.

Además de los chequeos regulares, hay otros pasos que puede seguir para mantener una buena higiene dental. **Evite fumar y usar productos de tabaco**, que pueden causar enfermedad de las encías y cáncer oral. Use un protector bucal cuando practique deportes para proteger sus dientes de lesiones. Y si tiene diabetes, asegúrese de mantener su nivel de azúcar en la sangre bajo control, ya que el nivel alto de azúcar en la sangre puede aumentar su riesgo de enfermedad de las encías.

En conclusión, una buena higiene dental es fundamental para mantener dientes y encías sanos. Cepílese los dientes y use hilo dental todos los días, use enjuague bucal, coma una dieta saludable y visite a su dentista regularmente para chequeos y limpiezas. Siguiendo estos consejos, puede mantener sus dientes y encías sanos durante toda la vida.

## Cepillarse los dientes

Cepillarse los dientes es una parte importante de su rutina diaria. Ayuda a eliminar la placa y las bacterias de los dientes y las encías, lo que puede causar caries y enfermedades de las encías. Aquí hay algunos consejos sobre cómo cepillarse los dientes:

- Cepíllate los dientes dos veces al día, por la mañana y antes de acostarte.
- Use un cabezal de cepillo pequeño o mediano con cerdas medianas para que pueda llegar a todas las partes de su boca.
- Use una cantidad del tamaño de un guisante de una pasta dental con flúor que contenga de 1350 a 1500 ppm de flúor (puede encontrar esta información en la parte posterior del tubo de pasta dental).
- Sostenga el cepillo en un ángulo de 45 grados con respecto a sus dientes y cepíllelo con movimientos circulares.
- Cepille las superficies externas, las superficies internas y las superficies de masticación de todos los dientes.
- Use la punta del cepillo para limpiar las superficies internas de los dientes frontales, con un suave movimiento hacia arriba y hacia abajo.
- Cepíllese la lengua para eliminar las bacterias y refrescar su aliento.
- Escupe la pasta de dientes, pero no te enjuagues la boca con agua. Esto ayuda a mantener el flúor en la boca durante más tiempo, lo que puede ayudar a proteger los dientes.

Recuerde reemplazar su cepillo de dientes cada tres o cuatro meses, o antes si las cerdas se deshilachan. Si tiene alguna pregunta sobre cómo cepillarse los dientes, consulte a su dentista o higienista dental.