

# ¡Boca Sana, Dientes Sanos!



## ¿Qué es una buena higiene dental?

La higiene dental es la práctica de mantener los dientes y encías sanos para prevenir problemas dentales como caries, enfermedades de las encías y mal aliento. Se puede lograr una buena higiene dental mediante una combinación de cuidados dentales diarios en casa y revisiones periódicas con tu dentista.

Cepillarse los dientes es la base de una buena higiene dental. Deberías cepillarte los dientes al menos dos veces al día durante dos minutos cada vez. Utiliza un cepillo de dientes de cerdas blandas y pasta de flúor. Cepíllate los dientes en círculos para eliminar la placa y las partículas de comida. Asegúrate de cepillar todas las superficies de tus dientes, incluyendo la parte delantera, trasera y las superficies para masticar.



**El uso del hilo dental** también es una parte importante de la higiene dental. El uso del hilo dental elimina la placa y los restos de comida que quedan entre los dientes y debajo de la línea de las encías, donde el cepillo no puede llegar. Usa hilo dental al menos una vez al día. Usa un trozo de hilo dental de unos 35 cm de largo. Deslízate el hilo dental entre los dientes y muévelo suavemente arriba y abajo contra el lateral de cada diente. Asegúrate de curvar el hilo dental alrededor de la base de cada diente, formando una forma de C.

Además de cepillarte y usar hilo dental, **también deberías usar enjuague** bucal para eliminar bacterias y refrescar el aliento. Elige un enjuague bucal que contenga flúor para ayudar a fortalecer tus dientes. Enjuaga la boca con enjuague bucal después de cepillarte y usar hilo dental.

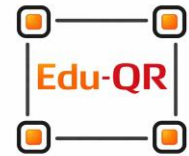


**Llevar una dieta saludable** también es importante para la higiene dental. Evita los alimentos azucarados y ricos en almidón, que pueden provocar caries. En su lugar, sigue una dieta rica en frutas, verduras y cereales integrales. Estos alimentos son ricos en fibra, lo que ayuda a limpiar los dientes.



**Las revisiones regulares con tu dentista** también son importantes para mantener una buena higiene dental. Tu dentista puede detectar los problemas dentales a tiempo y tratarlos antes de que se agraven. Deberías visitar a tu dentista al menos dos veces al año para una revisión y limpieza.

Durante tu revisión dental, tu dentista examinará tus dientes y encías en busca de signos de caries, enfermedades de las encías y otros problemas dentales. Tu dentista también puede hacerte radiografías para detectar problemas que no puedan verse a simple vista.



Además de las revisiones periódicas, hay otros pasos que puedes seguir para mantener una buena higiene dental. **Evita fumar y usar productos de tabaco**, que pueden causar enfermedades de las encías y cáncer oral. Usa un protector bucal al practicar deportes para proteger tus dientes de lesiones. Y si tienes diabetes, asegúrate de mantener tu azúcar bajo control, ya que el nivel alto de azúcar puede aumentar el riesgo de enfermedad de las encías.

En conclusión, una buena higiene dental es esencial para mantener dientes y encías sanos. Cepíllate y usa hilo dental a diario, usa enjuague bucal, lleva una dieta saludable y visita regularmente a tu dentista para revisiones y limpiezas médicas. Siguiendo estos consejos, puedes mantener tus dientes y encías sanos toda la vida.

## Cepillarse los dientes

Cepillarse los dientes es una parte importante de tu 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 tienes algunos consejos sobre cómo cepillarte los dientes:

- Cepíllate los dientes dos veces al día, por la mañana y antes de dormir.
- Usa una cabeza de cepillo pequeña o mediana con cerdas medias para que llegues a todas las partes de la boca.
- Utiliza una cantidad del tamaño de un guisante de pasta de dientes con flúor que contenga entre 1350 y 1500 ppm de flúor (puedes encontrar esta información en la parte trasera del tubo de pasta de dientes).
- Sujeta el cepillo en un ángulo de 45 grados respecto a los dientes y cepíllate en un movimiento circular.
- Cepilla las superficies exteriores, internas y las superficies para masticar todos los dientes.
- Utiliza la punta del cepillo para limpiar las superficies internas de los dientes delanteros, con una suave pasada de arriba abajo.
- Cepíllate la lengua para eliminar bacterias y refrescar tu 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.

Recuerda cambiar el cepillo cada tres o cuatro meses, o antes si las cerdas se desgastan. Si tienes alguna pregunta sobre cómo cepillarte los dientes, pregunta a tu dentista o higienista dental.