

RECUERDA:

Cada vez que consumes alimentos debes cuidar los dientes con una correcta limpieza para que no acumules placa bacteriana.

QUE ES LA PLACA BACTERIANA?

Es una capa compuesta por bacterias, saliva y restos alimenticios, es incolora y pegajosa, que se forma continuamente sobre los dientes y puede generar en cálculo dental. Con el tiempo se transforma en enfermedad periodontal, causando pérdida de los dientes.

Con una correcta higiene puedes evitar que se forme.

CÓMO DEBES CEPILLARLOS?

- Los dientes superiores con el cepillo sobre la encía, llevándolo hacia abajo.
- Los dientes inferiores con el cepillo sobre la encía, llevándolo hacia arriba.
- Las caras de los dientes que miran a la lengua y paladar de la misma manera anterior.
- En la superficie de la masticación de las muelas en forma circular.
- No olvides que la lengua debes cepillarla suavemente para evitar que los alimentos que se peguen te causen mal olor.

CON QUE DEBES LIMPIARLOS?

- Cepillo dental.
- Crema dental.
- Seda dental.



CÓMO DEBES USAR LA SEDA DENTAL?

Recuerda que donde más sangra la encía es donde hay que usar mucho mejor la seda dental.

Cada vez que comas pasa la seda dental por todos los espacios.

Hazlo de manera ordenada, iniciando por los dientes superiores del lado derecho, continúa hasta el lado izquierdo; pasa a los dientes inferiores del lado izquierdo y continua hasta el lado derecho.

Si usas la seda dental regularmente tus encías dejaran de sangrar y evitaras las caries por los lados de las muelas.

QUE BENEFICIOS OBTIENES CON UNA CORRECTA HIGIENE ORAL?

- Encías sanas sin sangrado.
- Dientes limpios, blancos y sin caries.
- Consultas odontológicas solo para controles semestrales.