



Embarazo e higiene oral



Empezar pronto y bien



Ortodoncia e higiene oral



Aspectos básicos de la salud oral



¿Por qué es mejor el cepillo recargable?



Limpieza interdental



Sonrisas blancas y brillantes



Cuidando de nuestros mayores

# Aspectos básicos de la salud oral

Una buena higiene oral hoy, es la base de unos dientes y encías sanos para toda la vida

### PLAN DENTAL PERSONAL



Próxima cita:

SERVICIO EDUCACIONAL CORTESÍA DE:

[www.oralb.com/es](http://www.oralb.com/es) 902 200 540



## SERIES DE EDUCACION #04

## LA HIGIENE DENTAL

Cepillarse los dientes nos deja en la boca una inigualable sensación de frescor y limpieza, además de proporcionarnos una bella sonrisa.

Pero mantener una buena higiene dental es, sobre todo, una cuestión de salud. Evitaremos molestias y enfermedades y contribuiremos a nuestro bienestar general.

## LA PLACA

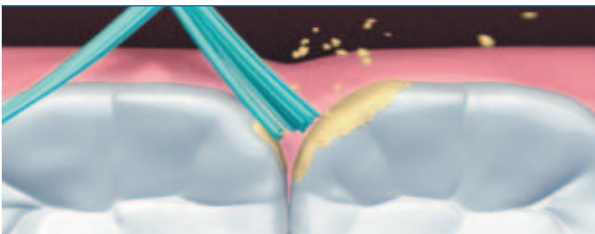
Habrás oído hablar de la placa, pero quizá no sepas lo que es y por qué hay que eliminarla. La placa es una nociva capa de bacterias que se forma continuamente sobre los dientes. Estas bacterias reaccionan con los alimentos que ingerimos, produciendo ácidos que atacan y debilitan el esmalte dental. Sin la protección que le proporciona el esmalte, nuestros dientes están perdidos: Pronto empezarán a formarse caries que, además de ocasionarnos incomodidades, acaban destruyendo por completo los dientes.

La placa además, es responsable también de la irritación de las encías, produciendo en una primera fase lo que denominamos gingivitis, y que puede acabar degenerando en enfermedades mucho más graves como la periodontitis.

Es evidente que debemos hacer todo lo posible para eliminar esta capa invisible y pegajosa que tantos perjuicios puede ocasionarnos.

## CÓMO ELIMINAR LA PLACA

La única forma de eliminar la placa y por tanto, mantener los dientes y encías sanos, es cepillarlos de forma adecuada y limpiar de forma eficaz los espacios interdientales donde no llega el cepillo. A continuación veremos todo lo que hace falta saber para lograr nuestro objetivo.



## EL CEPILLO

No todos los cepillos son iguales.

- Elige uno que te resulte cómodo de sujetar. Algunos tienen un mango antideslizante que te facilitará su manejo.
- Presta especial atención al diseño de su cabezal: debe permitirte acceder a las partes más difíciles de la boca.
- Procura que los filamentos sean firmes pero suaves, para no dañar las encías.
- Quizá tu dentista te recomiende un cepillo recargable. Tampoco son todos iguales: el cepillo oscilante rotacional elimina más eficazmente la placa que los cepillos manuales convencionales. Es cómodo y sobre todo muy seguro.
- Cambia de cepillo cada tres meses o antes si observas que se ha desgastado. Un cepillo en buen estado elimina hasta un 30% más de placa que uno de más de tres meses.



## LA PASTA DENTÍFRICA

Cada una tiene un sabor y textura diferente: elige la que más agradable te resulte. Pero asegúrate de que contenga flúor. Se ha demostrado que esta sustancia previene la formación de caries.

## CUÁNDO CEPILLARSE

Lo mejor es cepillarse los dientes dos veces al día: por la mañana y antes de acostarse. Por supuesto, puedes cepillarlos siempre que sientas la necesidad de hacerlo, para eliminar restos de comida, refrescar tu aliento, etc...

## CÓMO CEPILLARSE

Divide mentalmente tu boca en cuatro zonas: superior derecha, superior izquierda, inferior derecha e inferior izquierda. A cada una de estas zonas deberías dedicarle al menos 30 segundos: dos minutos en total.

Existen muchas formas de eliminar eficazmente la placa. Este esquema representa el método habitualmente recomendado.

### CEPILLADO ELÉCTRICO

#### EL EXTERIOR



Coloque el cepillo sobre cada diente apoyado en la línea de las encías.

No debe realizar ningún movimiento de cepillado.

#### EL INTERIOR



Colocando el cepillo en la cara interna limpie uno tras otro cada diente y cada molar.

#### EL EXTERIOR



Limpiar la superficie de atrás del último molar situando el cepillo lateralmente.

#### LAS ZONAS DE MASTICADO



Limpiar molar a molar.

### CEPILLADO MANUAL

#### EL EXTERIOR



Coloque el cepillo en un ángulo de 45° apoyado en la línea de las encías, realice movimientos cortos sin ejercer presión.

#### EL INTERIOR 1



Coloque el cepillo verticalmente sobre la parte interna de los dientes, efectúe movimientos cortos de vaivén.

#### EL INTERIOR 2



Para la parte interior de los molares coloque el cepillo en un ángulo de 45° apoyado en la línea de las encías, realice movimientos cortos sin ejercer presión.

#### LAS ZONAS DE MASTICADO

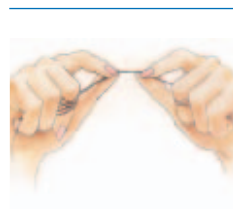


Se limpia con movimientos cortos de adelante hacia atrás.

## EL HILO DENTAL

Es muy importante limpiar los espacios interdientales a diario. Una de las mejores maneras de hacerlo es utilizar el hilo dental. No hacerlo supone dejar hasta un 40% de la superficie de los dientes sin limpiar. Imagina la cantidad de placa que no eliminaremos.

Este esquema te muestra cómo utilizar este importante aliado para mantener nuestros dientes y encías sanos.



Toma aproximadamente 50 cm de hilo dental y anúdalo sin apretar alrededor de ambos dedos corazón, anudando más hilo en un dedo que en el otro y dejando 5 cm de hilo entre ambos.



Manteniendo el hilo tirante con pulgares e índices, deslízalo suavemente entre los dientes teniendo cuidado de no dañar las encías.



Curva el hilo alrededor de cada diente formando una "C" y muévelo despacio hacia arriba y hacia abajo por los laterales de cada pieza dental, incluida la línea de las encías. Desenrolla otro trozo a medida que vas pasando de un diente a otro.



## PREVENIR

Por supuesto, hay también cosas que podemos hacer para prevenir los problemas en nuestra boca:

- Evita en lo posible el consumo de azúcar y alimentos dulces.
- No fumes.
- Evita los refrescos carbonatados. Muchos contienen ácidos que pueden dañar el esmalte dental.
- A ser posible, utiliza siempre que puedas, un cepillo eléctrico.

## LAS VISITAS AL DENTISTA

Es imprescindible revisar periódicamente nuestra boca para evitar problemas y enfermedades. Al menos dos veces al año.

El doctor examinará tus dientes y encías, y es posible que te haga radiografías para asegurarse de que lo que no se ve está bien.

Si lo considera necesario te hará una limpieza profesional que eliminará el sarro (la placa calcificada).

No olvides consultarle si tienes dudas sobre cómo cepillarte correctamente o sobre el uso del hilo dental.



## EN RESUMEN

- Cepíllate minuciosamente los dientes dos veces al día con un cepillo de filamentos suaves y pasta con flúor.
- A ser posible, utiliza siempre que puedas un cepillo recargable de última tecnología.
- Utiliza el hilo dental para limpiar los espacios interdentales una vez al día.
- Cambia tu cepillo cada tres meses o si eres usuario de eléctrico, su recambio.
- No fumes ni abuses de los productos dulces.
- Acude a tu dentista dos veces al año para una revisión y una limpieza de boca profesional.
- **¡Así tu boca siempre estará sana y tú te sentirás muy bien!**

## GAMA DE PRODUCTOS

Marque el producto requerido



## OTRAS RECOMENDACIONES

---



---



---