

REGLAS DE ORO PARA EL CUIDADO DE TU BOCA

Las caries y las enfermedades de las encías son responsables de la pérdida de piezas dentales y de dolores y molestias que podrían prevenirse con una buena y simple higiene dental. Además de las revisiones periódicas, hay que acudir al dentista ante el mínimo problema.

Aunque ya te laves los dientes y tengas cierto cuidado con tu boca, puedes mejorar tu higiene dental de manera espectacular adoptando unas simples costumbres. Hay unas reglas básicas que debes seguir si quieres tener unos dientes y una boca en perfectas condiciones:

Cepillado después de cada comida

La placa dental, susceptible a las manchas y en la que proliferan numerosas bacterias, es el origen de las caries y las inflamaciones de las encías. Como se vuelve a formar en unas horas, es indispensable eliminarla con un mínimo de tres cepillados diarios: lo ideal es lavarse los dientes después de cada comida.

Cada tres meses, cambia de cepillo

Un cepillo demasiado duro puede lastimarte las encías, pero uno demasiado usado no sirve para nada. Debes cambiar tu cepillo cada tres meses. Los eléctricos son muy eficaces pero también hay que cambiar regularmente el extremo.

Hazlo bien

Debes cepillarte los dientes al menos durante tres minutos, con un movimiento de rotación desde las encías a los dientes. Es bueno cepillar también las encías para que reciban un pequeño masaje que las mantenga sanas.

Utiliza hilo dental

Además del cepillo, el hilo dental permite eliminar la placa bacteriana que se queda entre los dientes. Además, es muy útil para las personas que llevan prótesis, implantes y tienen huecos a los que el cepillo no puede llegar. Para ello, también son útiles los bastoncillos dentales y los cepillitos interdenciales, que permiten eliminar los restos alimenticios y masajear las encías.

Visita semestral al dentista

Debes ir al dentista al menos dos veces al año para que te haga una revisión. Puede detectarte a tiempo las caries o realizarte una limpieza para eliminar sarro acumulado.

Atención a los niños

Los dientes de los niños son un capital frágil y precioso. Para que tengan siempre una bonita sonrisa, libre de caries u otros problemas debes tener en cuenta:

- El riesgo de caries en los niños y adolescentes es particularmente elevado: se procura que eviten, el azúcar entre las comidas y tengan una buena higiene dental.
- Las mamaderas de agua azucarada, incluso la leche, pueden favorecer la aparición de placa y de caries precoces. Evitar en lo posible los caramelos y chicles. A los dos o tres años, enseñarle a lavarse los dientes (hay cepillos y pastas especiales para niños). Los suplementos de flúor, tanto en la madre como en el niño, son recomendables, con las indicaciones correspondientes.

