

Consejos para mantener una boca sana

Para tener una boca sana, debe realizar lo siguiente.



1. Cepillarse los dientes dos veces al día.

Cepillarse los dientes periódicamente ayuda a mantener una boca limpia. Una boca limpia no presenta placa ni gérmenes que se adhieran a los dientes. Antes de cepillarse los dientes, debe recordar lo siguiente:

- Utilizar un cepillo de dientes suave.
- Usar pasta dentífrica con flúor para fortalecer los dientes.
- Cambiar el cepillo de dientes cada tres meses.
- Cepillarse los dientes por la mañana luego de tomar el desayuno y por la noche, antes de acostarse.

Al cepillarse los dientes:

- ☺ Lávese las manos con agua y jabón.
- ☺ Moje el cepillo de dientes.
- ☺ Coloque una pequeña cantidad de pasta dentífrica en su cepillo de dientes.
- ☺ Comience a cepillarse por el borde de las encías.
- ☺ Realice movimientos circulares en cada diente.
- ☺ Cepille la parte externa, interna y superior de los dientes.
- ☺ Cepille sus dientes durante dos minutos.
- ☺ Luego, enjuáguese la boca con agua.

Aunque tenga pocos dientes o no tenga dientes, cepílese las encías para mantener su boca sana.



2. Utilizar hilo dental una vez al día

El hilo dental ayuda a mantener la boca limpia y libre de placa. El cepillo de dientes no logra alcanzar la placa que queda entre los dientes o en el borde de las encías. Debe usar hilo dental para eliminar la placa que se aloja entre los dientes.

Utilice hilo dental para limpiar bien sus dientes. Utilice hilo dental al menos una vez al día, antes de cepillarse los dientes y antes de acostarse.



Al usar hilo dental:

- ☺ Comience con un hilo del tamaño del brazo (alrededor de 46 cm).
- ☺ Enrolle los extremos del hilo dental entre el dedo mayor de cada mano.
- ☺ Sostenga con firmeza el hilo dental entre los pulgares.
- ☺ Deslice suavemente el hilo dental entre sus dientes hasta llegar al borde de las encías.
- ☺ Desplace el hilo dental de arriba abajo y de atrás hacia adelante.
- ☺ Si el hilo se deshace, utilice un nuevo hilo.
- ☺ Para retirarlo, tire hacia arriba y hacia afuera de los dientes.

Otras consideraciones respecto del hilo dental:

- Utilice diferentes tipos de hilo dental o soportes de hilo dental para darse cuenta cuál prefiere.
- El uso de hilo dental no es una tarea fácil. Requiere de mucha práctica.

Recuerde lavarse las manos antes y después de cepillarse los dientes.



3. Consultar al dentista al menos una vez al año

Consulte al dentista al menos una vez al año para que le revise los dientes y las encías. Le preguntará si tiene dolores en la boca. Es posible que el dentista tome radiografías (rayos X) de sus dientes y, si es necesario, le hará algún arreglo. Es probable que el dentista no pueda terminar el arreglo de una sola vez y que necesite atenderlo nuevamente.

Un higienista dental le limpiará los dientes. De esta manera, eliminará la placa y los gérmenes que producen caries. El higienista dental le mostrará la mejor forma de cepillarse los dientes y de utilizar el hilo dental.

Si tiene algún dolor, consulte a su dentista. Si espera demasiado tiempo, el dolor empeorará.

Para obtener más información sobre las consultas al dentista y sobre cómo cepillarse los dientes y utilizar hilo dental, mire este video sobre [“Por qué cepillarse los dientes y utilizar hilo dental”](#).