

SALUD BUCAL

- La caries y la enfermedad periodontal son las dos afecciones bucodentales más comunes, llevar unos buenos hábitos de higiene dental es la principal vía de prevención. El cepillado dental de forma rutinaria ayuda a controlar y eliminar la placa bacteriana y así prevenir la aparición de enfermedades de dientes y encías.
- Están descritas diferentes técnicas de cepillado, aunque todas persiguen el mismo fin: conseguir una correcta higiene dental. El cepillado debe ser cuidadoso, con movimientos circulares suaves sobre la parte externa de los dientes, después sobre la interna, de arriba abajo y por dentro y por fuera y, finalmente, sobre la superficie masticadora.
- Asegúrate de cepillar todas las superficies de los dientes y encías y no te olvides de la lengua.
- La frecuencia más aconsejable es de 3 veces al día, después de las comidas.
- El tiempo de cepillado recomendado se sitúa en 3 minutos
- Una técnica de cepillado demasiado agresiva puede provocar la recesión de la encía (la encía se desplaza por un traumatismo repetido exponiendo la superficie de la raíz dental). Cepillarte con demasiada fuerza no implica mejor limpieza de los dientes y puede ser perjudicial para tus encías y dientes.
- Cambia el cepillo o el cabezal cada 3 meses o antes si aparecen signos de desgaste (cerdas aplastadas).
- El cabezal del cepillo de dientes debe ser adecuado al tamaño de la cavidad bucal para así alcanzar todos los recovecos de la boca. Utiliza cepillos con cerdas de dureza media o suave y redondeadas para evitar dañar las encías y el esmalte dental.
- Utiliza pasta dental como coadyuvante del cepillado. Los dentífricos incorporan principios activos que aportan un efecto adicional al cepillado: flúor→para la prevención y tratamiento de la caries dental, Nitrato de potasio, cloruro potasio, cloruro de estroncio... → para el control de la hipersensibilidad dental, clorhexidina, hexetidina, triclosán... → para la prevención y tratamiento de las enfermedades periodontales y peróxido de carbamida o de hidrógeno→antimanchas.
- Utiliza hilo dental, cepillos interdentes y colutorios para llegar a zonas de difícil acceso (espacios interdentes)
- El empleo de seda o hilo dental requiere cierta destreza para evitar daños en encías. Son muy útiles en bocas en las que la disposición de los dientes no permiten un fácil acceso.

SALUD BUCAL

- Los cepillos interdentaes presentan un sistema de colores para identificar el grosor de las cerdas del cepillo, es importante usar el tamaño correcto. El cepillo interdental debe pasar entre los dientes a nivel de la encía sin forzar y moviendo de dentro a fuera.
- Durante el embarazo existe mayor riesgo de caries y enfermedades de las encías por los cambios hormonales y vasculares que se producen durante la gestación. Si estás embarazada o piensas quedarte embarazada, no descuides tu higiene bucal y acude a tu dentista.
- Se recomienda el cepillado de los primeros dientes de leche dos veces al día (mañana y noche) con una gasa o cepillo pediátrico ultrasuave.
- Existen pastas específicas para los más pequeños (el índice de abrasión y la cantidad de flúor que incorporan las hacen aptas para su uso en esta población: desde los 2 a los 6 años pueden usar pastas que contengan 500 ppm de flúor y desde los 6 años con un contenido de 1000 a 1450 ppm de flúor)
- Ayúdale a cepillarse hasta los 6-8 años; los pequeños no poseen la habilidad manual para hacerlo apropiadamente y no son conscientes de las consecuencias que acarrea un cepillado ineficiente. Los mayores se cepillarán bajo la supervisión de un adulto. Si el cepillado se convierte en una tarea difícil, intenta crear una atmósfera distendida.
- Con aparato de ortodoncia la higiene de la boca ha de ser más minuciosa, Se deben utilizar productos específicos.

Y recuerda que para tener una buena salud bucodental:

- Realiza una correcta higiene bucal
- El cuidado de la salud bucal comienza en la infancia
- Cuida tus hábitos alimenticios: mantén una dieta equilibrada, limitando el consumo de alimentos y bebidas azucaradas. Intenta no picar entre horas
- No fumes: el tabaco aumenta las posibilidades de padecer enfermedades bucodentales, además de los perjuicios que para la salud en general provoca la adicción al tabaco
- Visita a tu dentista de manera regular