

RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA HIGIENE BUCODENTAL

El cuidado oral garantiza una buena salud oral, previene enfermedades y mejora la calidad de vida. Por ello, se aconseja seguir las siguientes recomendaciones:

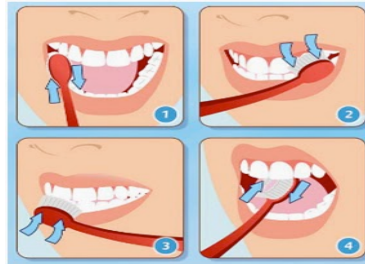
- Cepíllese los dientes después de cada comida con un cepillo para dientes suave o medio y pasta dental con flúor. Este cepillado es eficaz para eliminar la placa bacteriana y prevenir la enfermedad periodontal. Procure no dejar pasar más de 15 minutos entre el final de cada comida y el cepillado.
- Elimine la pasta de dientes correctamente. Dejar parte de la pasta dental puede tener un efecto de sequedad en las mucosas.
- Los cepillos de dientes eléctricos con acción de rotación oscilatoria eliminan más placa y reducen más la gingivitis. Sin embargo, si ha tenido alguna intervención en la cavidad oral pregunte a su especialista antes de su uso habitual (puede estar contraindicado los primeros días tras ciertas cirugías).
- Los enjuagues bucales de clorhexidina son eficaces para el control de la placa, pero pueden producir un color amarillo o marrón en los dientes y encías. Se aconseja utilizar los enjuagues dos veces al día.
- Las prótesis dentales deben limpiarse con un cepillo de prótesis y pasta de dientes, por lo menos una vez al día.
- La limpieza regular del recipiente de almacenamiento de la prótesis es necesaria para evitar el crecimiento de microorganismos.



CEPILLADO DENTAL

Para prevenir la caries, es fundamental realizar una buena higiene bucodental siguiendo los siguientes pasos:

1. Cepillar la cara externa de los dientes desde la encía y con un movimiento vertical de barrido, tanto para los dientes superiores como para los inferiores.
2. Cepillar la cara interna desde el límite entre los dientes y la encía, hasta el borde libre.
3. Masajear en las encías con el cepillo seco, sin pasta dentífrica, apoyando el cepillo con una ligera inclinación sobre la encía y efectuando movimientos de delante hacia atrás, sin desplazar el cepillo.
4. Cepille la lengua.
5. Enjuague con abundante agua y escupir después.



LIMPIEZA PRÓTESIS DENTAL

1. Retirar la prótesis dental y colocarla en un recipiente con agua limpia.
2. Realizar enjuague bucal adecuado.
3. Cepillar la prótesis con cepillo y crema dental.
4. Poner en remojo la prótesis, en agua limpia y /o agentes de limpieza; por la noche, para eliminar cálculos, detritus, manchas.

