

¿QUÉ SIGNIFICA BUENA HIGIENE BUCAL?

La buena higiene bucal proporciona una boca que luce y huele saludablemente. Esto significa que:

- Sus dientes están limpios y no hay restos de alimentos
- Las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental
- El mal aliento no es un problema constante

Si las encías duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental, o usted sufre de mal aliento persistente, visite a su odontólogo. Cualquiera de estas infecciones indican un problema.

Su odontólogo o higienista lo ayudarán a desarrollar buenas técnicas de higiene bucal y le enseñarán a detectar las áreas que demandan una atención especial durante el cepillado y la limpieza con hilo dental.

¿Cómo se practica la buena higiene bucal?

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer por sus dientes y encías es mantener una buena higiene bucal. Los dientes sanos no sólo le dan un buen aspecto a su persona y lo hacen sentirse bien, sino que le permiten hablar y comer apropiadamente. La buena salud bucal es importante para su bienestar general.

Los cuidados preventivos diarios, como el cepillado y uso de hilo dental, evitan problemas posteriores, y son menos dolorosos y menos costosos los tratamientos de una infecciones que se ha dejado progresar.

En los intervalos entre las visitas regulares al odontólogo, hay pautas simples que cada uno de nosotros puede seguir para reducir significativamente el desarrollo de caries, las enfermedades de las encías y otros problemas dentales:

- Cepílese en profundidad y use hilo dental por lo menos dos veces al día
- Ingiera una dieta equilibrada y reduzca las ingestas entre comidas
- Utilice productos dentales con flúor, inclusive la crema dental
- Use enjuagues bucales fluorurados si su odontólogo lo indica

Asegúrese de que sus hijos menores de 12 años beban agua fluorurada o si vive en una zona de agua no fluorurada, adminístreles suplementos fluorurados

Técnica para un cepillado correcto



Incline el cepillo a un ángulo de 45° contra el borde de la encía y deslice el cepillo alejándose del borde de la encía, y hacia adelante.



Cepille suavemente el exterior e interior y la superficie de masticación de cada diente con movimientos cortos hacia atrás.



Cepílese suavemente la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.

Técnica para el uso correcto del hilo dental



Utilice unos 45 cm (18") de hilo dental, dejando 3 ó 5 cm (1 ó 2") para trabajar.



Siga suavemente las curvas de sus dientes.



Asegúrese de limpiar debajo de la encía, pero evite golpear el hilo contra la misma.

Visite www.colgate.com

Y obtenga las últimas novedades e información sobre salud bucal para disfrutar de una sonrisa atractiva y saludable.

Copyright©2004 Colgate-Palmolive Company. Derechos reservados. El uso de la información de este sitio queda sujeto a los términos de nuestra Declaración legal de privacidad. Toda la información se almacena y utiliza en cumplimiento con la declaración de privacidad.