

¿Qué es una Higiene Bucal Adecuada?

¿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 dentista. Cualquiera de estas infecciones indican un problema.

Su dentista 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, uso de hilo dental y enjuague bucal, evitan problemas posteriores, y son menos dolorosos y menos costosos que los tratamientos por una infección que se ha dejado progresar.

En los intervalos entre las visitas regulares al dentista, 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:

- Cepíllese en profundidad, use hilo dental y enjuague bucal por lo menos dos veces al día.
- Ingiera una dieta equilibrada y reduzca las ingestas entre comidas
- Utilice productos dentales con flúor, inclusive la pasta de dientes
- Use enjuagues bucales fluorados si su dentista lo indica

Cepillado Correcto



Incline el cepillo a un ángulo de 45° contra el borde de la encía y deslice el cepillo alejándose de ese mismo borde y hacia adelante.	Cepille suavemente el exterior e interior y la superficie de masticación de cada diente con movimientos cortos hacia atrás.	Cepille suavemente la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.
--	---	--

Cómo Usar el 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.

Los problemas y enfermedades **odonto-estomatológicas** más frecuentes debidos a una incorrecta o insuficiente **higiene bucodental** son:

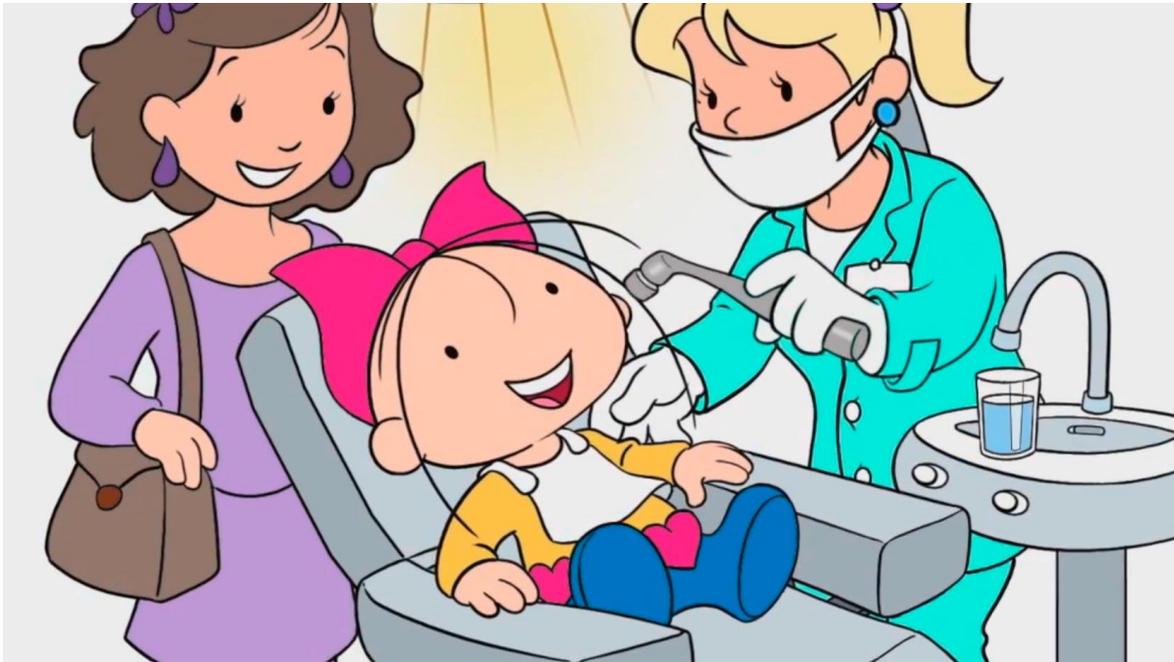
- Problemas y enfermedades dentales:
- Desarrollo excesivo de placa bacteriana y formación de **sarro**.
- **Halitosis**.
- **Caries**.
- Problemas y enfermedades periodontales:
- **Gingivitis**.
- **Periodontitis**.
- y cáncer de boca.

El mejor modo de prevenirlas es una buena higiene bucodental realizada por el Higienista Dental que es el especialista en Higiene y prevención. Además de también revisiones periódicas al [odontólogo](#) o al estomatólogo o Higienista Bucodental. Se recomienda que sean dos veces por año. También es relevante el control de la ingesta de determinados alimentos, especialmente aquellos que tienen un alto potencial cariogénico: azúcares, como la sacarosa o la glucosa.

Una buena higiene bucodental debería establecerse mediante la adopción de cuatro hábitos:

- El cepillado
- La limpieza con hilo dental
- El enjuague
- Visita periódica al dentista





Por tu bienestar

¡cuida la salud de tu boca!



Imagen de Grant Cochrane | FreeDigitalPhotos.net

www.facebook.com/AlimentaTuBienestar
www.alimentatubienestar.es/cuidado-de-la-boca

A cartoon character of a blue toothpaste tube with a smiling face, wearing blue shoes, and holding a pink toothbrush. The character is giving a thumbs-up. The text is in Spanish, promoting oral health.