

Guía para una sonrisa sana

Mantenga su sonrisa sana, sin importar su edad

Cómo evitar las caries:

- Cepílese los dientes al menos dos veces al día con una pasta dental con flúor.
- Use hilo dental al menos una vez al día.
- Evite los alimentos y bebidas azucarados.
- Vaya al dentista dos veces al año para un control y una limpieza de rutina.
- Beba mucha agua y elija agua del grifo si contiene flúor.



Cómo cepillarse los dientes:

- Coloque un cepillo de dientes de cerdas suaves contra el borde de las encías en un ángulo de 45 grados. Cepílese los dientes con movimientos hacia adelante y hacia atrás.
- Cepille las superficies de masticación de los dientes hacia adelante y hacia atrás con el cepillo plano. Recuerde cepillar también la parte posterior de los dientes.
- Cepílese con pasta dental con flúor al menos dos veces al día durante dos minutos.
- Cepílese la lengua para eliminar gérmenes y refrescar su aliento.
- Cepílese antes de irse a dormir para eliminar las bacterias que pueden generar caries mientras duerme.

Consejos para el cepillado

- Utilice siempre una pasta dental con flúor.
- Cambie el cepillo de dientes cada tres meses.
- Nunca comparta el cepillo de dientes, ya que se propagan gérmenes.
- Después del cepillado, escupa la pasta dental. No se enjuague.



Coloque una cantidad pequeña de pasta dental.



Cepille la superficie externa de todos los dientes con movimientos circulares.



Cepille la superficie externa de todos los dientes con movimientos hacia arriba y hacia abajo.



Repita para la superficie interna de todos los dientes.



Cepille la superficie de masticación de todos los dientes.



Cepille la lengua.



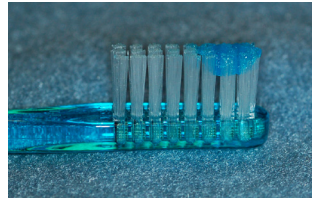
Enjuáguese la boca con agua.



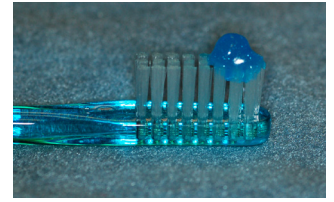
¡Felicitaciones!

¿Cuánta pasta dental?

- Menores de 3 años: Cantidad del tamaño de un grano de arroz
- Mayores de 3 años: Cantidad del tamaño de un guisante



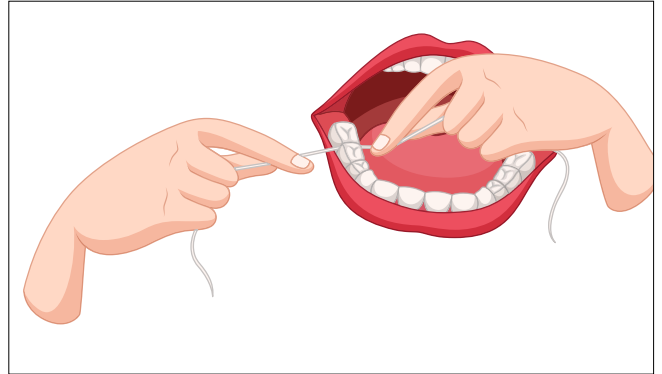
**Menores de 3 años:
Cantidad del tamaño
de un grano de arroz**



**Mayores de 3 años:
Cantidad del tamaño
de un guisante**

Cómo usar el hilo dental:

- Envuelva aproximadamente 18 pulgadas de hilo dental alrededor de los dedos mayores.
- Deslice el hilo dental entre medio de los dientes. No introduzca el hilo dental en las encías, solo muévelo suavemente justo por debajo del borde.
- Cuando el hilo dental llegue al borde de las encías, forme una C alrededor del diente hasta que sienta una presión contra el diente.
- Raspe la superficie del diente con el hilo dental de manera suave.
- Mueva el hilo dental a medida que se ensucie y repita el proceso para cada diente.
- Use hilo dental todos los días.



Consejos para el uso del hilo dental:

- Los arcos de hilo dental, también conocidos como porta hilo dental, son útiles para los niños o para quienes tienen problemas con el movimiento de los brazos o les resulta difícil usar hilo dental.
- Se pueden usar todos los tipos de hilo dental: con o sin sabor; ancho o regular; encerado o no encerado.
- Ayude siempre a los niños a usar el hilo dental. Pídale a un dentista o higienista dental que le muestre cómo limpiar los dientes de su hijo con hilo dental.

¿Cómo se forman las caries?

- Millones de gérmenes muy pequeños viven en la boca.
- Cuando comemos o bebemos alimentos azucarados, los gérmenes se alimentan de ese azúcar y producen placa.
- La placa es una sustancia pegajosa que se forma en los dientes.
- El cepillado regular y el uso de hilo dental eliminan la placa de los dientes.
- Si no se elimina la placa, se produce un ácido que afecta el esmalte dental (la capa externa y dura del diente).
- Las emisiones frecuentes de ácido debilitan el esmalte de los dientes y producen orificios conocidos como caries.
- A medida que una caries crece, el diente duele, ya que la caries se acerca al nervio del diente.
- Puede prevenir las caries y el dolor cepillándose dos veces al día con pasta dental con flúor.

¿Cómo ayuda el flúor?

- El flúor fortalece el esmalte dental y mata los gérmenes que provocan las caries.
- Los profesionales de la salud coinciden en que beber agua que contiene flúor es una de las formas más efectivas de prevenir las caries.
- Use siempre una pasta dental con flúor cuando se cepille los dientes.
- Consulte al dentista sobre el barniz de flúor. El barniz de flúor es una forma segura y eficaz de prevenir, reducir o incluso revertir la aparición de caries.