

CONSEJOS PARA MANTENER UNA BUENA HIGIENE BUCAL



Es fundamental mantener y fomentar hábitos de higiene bucal adecuados para minimizar el riesgo de desarrollar enfermedades dentales. A continuación, se presentan las recomendaciones de los especialistas:

Cepilla tus dientes al menos 2 veces al día

Es esencial cepillarse los dientes después de cada comida y hacer uso del hilo dental para prevenir que las bacterias se acumulen en las encías y los dientes.



Usa enjuague bucal

Puedes complementar tu rutina de higiene bucal, que incluye cepillado y uso de hilo dental, con un enjuague bucal adecuado a tus necesidades.



Cepilla con o sin pasta dentífrica

La elección de la pasta de dientes debe basarse en las necesidades individuales, como blanqueadoras, anticaries, para dientes sensibles, etc. También puedes hacerlo sin pasta.



Usa correctamente tu cepillo de dientes

Aunque pueda parecer intrascendente, la técnica de cepillado de los dientes es muy importante para eliminar las bacterias de manera efectiva. Consulta con tu odontólogo para conocer la mejor técnica de cepillado para ti.



Elimina o reduce el consumo de tabaco

Las encías de los fumadores son más propensas a las infecciones debido a que el tabaco disminuye el nivel de oxígeno en el torrente sanguíneo, reduciendo así el flujo de sangre y nutrientes hacia las encías.



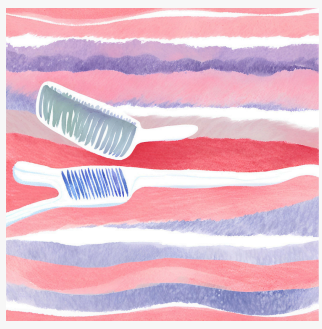
Acude al dentista periódicamente

Realizar revisiones periódicas de nuestra salud bucodental es esencial para detectar a tiempo enfermedades como la gingivitis.



Cambia cada 3 meses de cepillo dental

Se recomienda cambiar el cepillo de manera regular para conseguir un cepillado correcto.



Hidrátate bien

La saliva se considera un protector de nuestros dientes y un eficaz desinfectante. Por esta razón, una disminución en la producción de saliva puede incrementar el riesgo de desarrollar enfermedades bucodentales.



Subdirección DE ENTORNOS EDUCATIVOS SALUDABLES
Dirección General DE BIENESTAR EDUCATIVO
Subsecretaría DE FORTALECIMIENTO INSTITUCIONAL
Ministerio de EDUCACIÓN
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE CÓRDOBA