



CUIDADOS ORALES BÁSICOS

Para la mayoría de nosotros, la higiene oral meticulosa diaria es la base de una sonrisa saludable. Una sencilla rutina de cepillado y uso del hilo dental, además de los chequeos dentales regulares, pueden ser suficientes en la mayoría de los casos para ayudar a prevenir las caries dentales, la enfermedad periodontal y el mal aliento.

Repasando las técnicas

Como hay varias técnicas para cepillar los dientes, es buena idea preguntarle a su dentista cuál usar.

A continuación hay algunas sugerencias para ayudarlo a desarrollar una buena técnica para el cepillado:

- Cepíllese dos veces al día
- Use una pasta dental con fluoruro para ayudar a prevenir las caries.
- Coloque su cepillo en un ligero ángulo hacia las encías cuando se cepille a lo largo de la línea de las encías.
- Sea delicado – no se necesita mucha presión para remover la placa de los dientes, y restregar vigorosamente podría irritar las encías.
- Concéntrese para limpiar todas las superficies de los dientes.
- Cepillar la lengua delicadamente puede ayudar a remover las bacterias que causan el mal aliento.

LA IMPORTANCIA DE USAR EL HILO DENTAL

Limpiar entre sus dientes es tan importante como el cepillado.

- Como el cepillo no puede limpiar eficazmente entre los dientes, es importante usar el hilo dental para llegar a esas áreas.
- Hay otros artículos para ayudarlo a limpiarse entre los dientes. Pregúntele a su dentista cuáles usar.
- Limpie entre los dientes una vez al día.
- Como al cepillarse, sea delicado para evitar herir el tejido de las encías.

USTED ESCOGE

En ocasiones, caminar por el pasillo de productos de salud oral de su farmacia local es suficiente para marearse. Con tanto surtido, ¿cómo escoger los mejores productos para usted?

A continuación hay algunas maneras fáciles y rápidas para limitar su selección:



American Dental Association
www.ada.org

-Busque el Sello de Aceptación (Seal of Acceptance) de la ADA (Asociación Dental Americana) – su garantía de que los productos llenan los requisitos de seguridad y eficacia de la ADA.

-Pídale ayuda a su dentista para seleccionar los mejores productos para sus necesidades. Como hay diferentes rutinas y técnicas de higiene oral, algunos productos parecen funcionar mejor para algunas personas que para otras. El mejor cepillo dental o limpiador interdental que usted puede comprar es aquel que usará apropiada y regularmente.

-Hable con su dentista o higienista acerca de la rutina y la técnica de cuidados en el hogar – él o ella le pueden ayudar a hacer la tarea apropiadamente.

¿QUIERE SABER MÁS?

Hay, al alcance de sus manos, una mina de información relacionada con el cuidado dental. Sólo vaya al sitio web de la Asociación Dental Americana en www.ada.org y teclee en el área de contenido para Pacientes y Consumidores para ver una discusión más a fondo de la higiene dental, salud oral y el Sello de Aceptación de la ADA (*ADA Seal of Acceptance*).

Preparado por la División de Comunicaciones de la ADA, en cooperación con *The Journal of the American Dental Association*. Al contrario de otras partes de *JADA*, esta página puede ser cortada, copiada y repartida a los pacientes sin obtener antes el permiso de reproducción de *ADA Publishing*, una división de *ADA Business Enterprises Inc.*

JADA, Vol. 131, julio 2000