

## EL BUEN CEPILLADO

Para que el cepillado de los dientes cumpla eficazmente su cometido es preciso que se convierta en una rutina cotidiana al levantarse, después de cada comida y nuevamente antes de acostarse. La regularidad es determinante ya que la placa bacteriana se forma de manera continua y sólo eliminándola una y otra vez se podrá evitar su efecto nocivo.

El cepillado correcto lleva al menos dos minutos.

Para cepillarse correctamente los dientes use movimientos cortos y suaves prestando especial atención a la línea de la encía, los dientes posteriores de difícil acceso y las zonas alrededor de obturaciones, coronas y otras reparaciones.

Realice los siguientes pasos:

- \*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.

Tenga en cuenta que debe reemplazar su cepillo cada 3 o 4 meses o incluso antes si las cerdas están dobladas o gastadas.



### ¿Que son las caries y como prevenirlas?

La caries dental es la destrucción de los tejidos de los dientes causada por la presencia de ácidos producidos por las bacterias de la placa depositada en las superficies dentales.

Para prevenirlas es necesario:

- \*Disminuir el consumo de azúcares
- \*Cepillarse correctamente los dientes
- \*Consultar periódicamente al odontólogo



*Utilice productos dentales que contengan flúor, incluida la crema dental.*

