

PASOS SENCILLOS PARA UNA HIGIENE BUCAL SALUDABLE

Haga de su higiene bucal una prioridad

1 CEPILLE AL MENOS DOS VECES AL DÍA

el mejor momento para cepillarse los dientes es después de las comidas. Elija un cepillo de dientes con una cabeza pequeña para un mejor acceso a los dientes traseros. Las cerdas suaves son más amables para sus encías.



2 USE HILO DENTAL TODOS LOS DÍAS

usar hilo dental no es solo obtener esos pequeños trozos de comida china o brócoli que pueden estar atrapados entre los dientes", dice Jonathan Schwartz, DDS. Es realmente una forma de estimular las encías, reducir la placa y ayudar a reducir la inflamación en el área. "Usar hilo dental una vez al día suele ser suficiente para cosechar estos beneficios.



3 CONSUMA CALCIO

Usted necesita un montón de calcio para sus dientes. Es esencial para los dientes y los huesos. Es mejor beber leche, jugo de naranja fortificado y comer yogur, brócoli, queso y otros productos lácteos. También puede tomar un suplemento de calcio, tomando diferentes dosis de acuerdo a su edad y necesidad según la prescripción.



4 REEMPLACE SU CEPILLO DE DIENTES CON FRECUENCIA

La mayoría de los dentistas y la Asociación Dental Americana (ADA), recomienda cambiar su cepillo de dientes cada 3 meses. Con el tiempo, los cepillos de dientes pasan por el desgaste normal y se vuelven menos efectivos para eliminar la placa de los dientes y las encías. Los estudios han encontrado que alrededor de 3 meses es cuando las cerdas del cepillo de dientes se descomponen y pierden efectividad.



5 USE ENJUAGUE BUCAL

El enjuague bucal rara vez se usa ya que es ampliamente mal entendido. Sin embargo, es tan importante como el hilo dental porque penetra en aquellas áreas donde un cepillo de dientes no puede. Aparte de eso, también agrega minerales esenciales a los dientes, mata las bacterias dañinas y neutraliza la formación de ácido.



6 LIMITE EL CONSUMO DE REFRESCOS Y ALCOHOL

La mayoría de los refrescos contienen ácido fosfórico y ácido cítrico, que son muy malos para la salud oral. Cada vez que bebe una lata de refresco, los ácidos en la bebida pueden suavizar el esmalte de sus dientes. Esto aumenta el riesgo de caries con el tiempo.

