

# Cómo Cuidar Su Sonrisa



Este documento le dará consejos para mantener su boca sana. Usted sabe algunos de estos, y otros le podrían sorprender. Siga estos consejos para cuidar su sonrisa y ayudar a los demás hacer lo mismo.



## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA BUENA SALUD ORAL?

Cuando usted tiene buena salud oral, usted tiene dientes, lengua, y encías sanas. Sus encías son el área blanda alrededor de la base de sus dientes. La buena salud oral le puede dar un aliento fresco y una sonrisa agradable. La buena salud oral también le puede ayudar a evitar problemas que pueden costarle mucho dinero.



## ¿CÓMO PUEDO APROVECHAR AL MÁXIMO EL CEPILLAR MIS DIENTES?

Cuando usted se cepilla sus dientes de la forma correcta, usted puede impedir que el sarro se acumule. El sarro es la cosa principal que puede causar caries dental (cavidades). El sarro también puede causar enfermedad de las encías. La enfermedad de las encías puede causarle dolor, hacer que sus encías sangren o que sus dientes se caigan.

### **Elija los materiales adecuados.**

- Escoja una pasta de dientes con fluoruro. El fluoruro es un mineral que ayuda a prevenir caries dental.
- Reemplace su cepillo de dientes cada 3 a 4 meses. Escoja un cepillo de dientes con cerdas suaves

### **Cepille sus dientes en los momentos adecuados, y por suficiente tiempo.**

- Cepille sus dientes 2 veces al día. Asegúrese que uno de estos tiempos sea justo antes de irse a dormir, después de haber terminado de comer y beber por el resto del día.
- Espere 1 hora para cepillar sus dientes después de haber comido cosas con mucho azúcar o ácido.
- Cepille sus dientes por 2 minutos cada vez que se cepille.

### **Mueva el cepillo de dientes de la forma correcta. ¡Muchas personas no saben estos consejos!**

- Sostenga su cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados de sus dientes o encías.
- Mueva su cepillo de dientes en círculos cortos.
- Cepille sus dientes, encías, y lengua suavemente.

### **Cepille toda su boca. Asegúrese de cepillar:**

- La parte de adentro y de afuera de todos sus dientes
- Las áreas donde sus dientes se juntan
- Sus encías y el área donde sus encías se conectan con sus dientes
- Su lengua





## ¿CUÁL ES LA MEJOR FORMA DE USAR EL HILO DENTAL?

Cuando usted usa el hilo dental, usted puede impedir que el sarro se acumule entre sus dientes, donde su cepillo de dientes no puede alcanzar. Esto le puede ayudar a prevenir la enfermedad y el mal aliento. Use el hilo dental 1 vez al día. Siga estos pasos para usar el hilo dental:

1. Jale el hilo dental de su recipiente. Usted necesita como 18 pulgadas de hilo dental. Para la mayoría de los adultos, eso es como lo largo de su mano a su codo.
2. Enrede casi la mitad del hilo dental alrededor de un dedo de su mano izquierda. Enrede la misma cantidad del hilo dental del otro lado alrededor de un dedo de su mano derecha. Solo debe haber unas cuantas pulgadas entre sus manos.
3. Sostenga el hilo dental entre sus dedos pulgares e índices de cada mano.
4. Suavemente presione el hilo dental hacia sus encías y muévelo de un lado para otro entre cada uno de sus dientes. Vaya hasta abajo en sus encías.
5. Jale el hilo dental para que esté apretado contra el lado de un diente. Deslícelo de arriba para abajo.
6. Jale el hilo dental para que esté apretado contra el lado del otro diente. Deslícelo de arriba para abajo.
7. Pase al siguiente grupo de dientes y repita los pasos del 4 al 6



## ¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBO VISITAR A MI DENTISTA?

Visite a su dentista 2 veces al año (cada 6 meses). Aunque usted piense que sus dientes y encías están sanos, su dentista podría encontrar problemas a tiempo.



## ¿CÓMO PUEDO ANIMAR A LOS DEMÁS A PRACTICAR BUENOS HÁBITOS DE SALUD ORAL?

Usted puede ser un buen modelo para los niños y otros adultos. Aquí están algunas formas en que usted puede ayudar a los demás:

- Ponga este documento donde lo puedan ver los demás.
- Deje que sus niños lo vean cepillar sus dientes y usar el hilo dental. Hable acerca de cada paso mientras lo hace. Por ejemplo, usted podría decir “Estoy enredando parte del hilo dental alrededor de este dedo... y el resto del hilo dental alrededor de este dedo.”
- Ayude a sus niños a cepillar sus dientes y a usar el hilo dental hasta que lo puedan hacer de la forma correcta. Para muchos niños, esto es cuando ellos tienen alrededor de 7 años de edad.
- Lleve sus niños al dentista 2 veces al año (cada 6 meses). Empiece a llevarlos desde bebés, en cuanto tengan su primer diente.

### Resumen

Las cosas más importantes que usted puede hacer para apoyar la buena salud oral en usted y en los demás:

- Cepille sus dientes 2 veces al día.
- Use el hilo dental 1 vez al día.
- Visite a su dentista 2 veces al año (cada 6 meses).
- Enseñe a los demás cómo practicar buenos hábitos de salud oral.