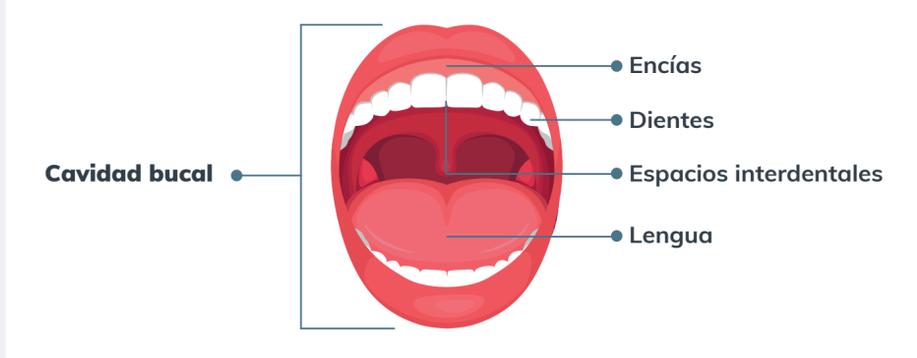


DENTAID

Oral health. Better life.

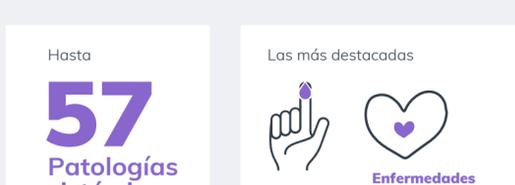
HIGIENE BUCAL COMPLETA

La higiene bucal completa incluye:



Tener o no una boca sana lo cambia todo

Cuidar de nuestra boca es algo más que lavarnos los dientes. La boca no es un sistema aislado. Es una puerta de entrada de microorganismos, virus y bacterias a nuestro cuerpo. La salud bucal tiene relación con:



La clave está en pasar del

ENFOQUE CURATIVO



ENFOQUE PREVENTIVO

El 90% de los problemas de nuestra boca se pueden evitar con prevención

Realiza una higiene bucal completa con estos consejos:

1. EL CEPILLADO

Utiliza un cepillo y pasta adecuados y de calidad, según la necesidad de cada persona. En caso de duda, mejor suave a duro.

Asegura que llegas a todas la caras de los dientes. Dedica 30 segundos por cuadrante, es decir, un total de 2 minutos por cepillado. Consulta la técnica ideal de cepillado.

Importante cerrar el grifo mientras te cepillas los dientes, para cuidar tu boca y también el medio ambiente.

2. LA HIGIENE INTERPROXIMAL O INTERDENTAL



Los espacios interdientales son difíciles de limpiar con el cepillo dental. Para poder eliminar el biofilm dental y los restos de alimentos de estos lugares disponemos de la cinta, la seda dental y los cepillos interproximales.

Seda dental
Si entre tus dientes no hay espacio

¿Cómo se usa?

- Corta 50 cm de seda enróllala entre tus dedos medios y tensa un trozo de unos 2 a 3 cm utilizando los dedos pulgar e índice.
- Introduce la seda entre los dientes. Cuando llegues al margen de la encía, córrala en forma de C y deslízala en el espacio entre la encía y el diente y limpia suavemente.
- Repite con los dientes restantes utilizando un trozo de seda limpia.

Cepillo interproximal
Si entre dientes hay suficiente espacio

¿Cómo se usa?

- Utiliza el tamaño de cepillo más adecuado para cada espacio. Tu dentista te asesorará.
- Desliza el cepillo entre los dientes entre 3 y 5 veces, de modo que sean los filamentos, y no el alambre, los que estén en contacto con los dientes.
- Mueve el cepillo desde dentro hacia fuera, sin hacerlo girar.
- Repite estos movimientos desde la cara interna de los dientes.

3. LIMPIEZA LINGUAL

La lengua es el lugar donde se acumula la mayor cantidad de bacterias de toda la cavidad bucal⁴

Es importante limpiarla diariamente con un limpiador para mantener un aliento fresco y una buena salud bucal

¿Cómo se usa el limpiador lingual?

- Limpia primero la parte central de la lengua, utilizando la cara del limpiador que presenta un saliente.
- Saca la lengua e introduce el limpiador lingual en la boca intentando alcanzar la parte más lejana de la lengua.
- Arrastra el limpiador por el centro de la lengua hacia la parte delantera de la boca. Aclara el limpiador con agua después de cada pasada. Es posible que el uso del limpiador te provoque sensación de náusea. Con el tiempo, esta sensación desaparecerá y podrás ir alcanzando zonas más lejanas de la lengua.
- Limpia los laterales de la lengua utilizando la cara lisa del limpiador. Enjuágate abundantemente con agua.

4. COMPLETA LA HIGIENE BUCAL



¿Por qué es importante el uso de colutorios?

- Contienen **ingredientes que ayudan al cuidado de dientes y encías.**
- Llegan a **zonas de difícil acceso.**
- Los **ingredientes actúan** en boca **más tiempo.**
- Es el **complemento eficaz** para **mejorar** nuestra **higiene dental.**

Se recomienda **hacer una higiene bucal completa al menos una vez al día.**⁵ **Visita a tu dentista/higienista dental** al menos **una vez al año.** Te asesorará para hacer más eficaz tu higiene bucal.

Practica la higiene bucal completa. Porque tener salud bucal significa vivir mejor.

BIBLIOGRAFÍA

- Demirci M., Tuncer S., Yuceokur A.A. Prevalence of caries on individual tooth surfaces and its distribution by age (between 17 and 25 years) and gender in university clinic patients. Eur J Dent 2010; 4 (3): 270-279.
- Encuesta Hamilton para Dentaïd. Hábitos de higiene bucal en España, Holanda y Chile (muestra de 7.169 personas representativas de la población entre 20 y 65 años). 2021
- Carasal M., Llodra J.C., Fernández-Meseguer A., Bravo M., García-Margallo M.T., Calvo-Bonacho E., Sanz M., Herrera D. Periodontal conditions among employed adults in Spain. J Clin Periodontol 2016; 43 (7): 548-556.
- Roldán S., Serrano J., Herrera D. Guía halitosis, conceptos y manejo clínico. SEPA. 2009
- Glick M., Williams DM, Ben Yahya I, et al. Vision 2030: Delivering Optimal Oral Health for All. Geneva: FDI World Dental Federation; 2021.