



EXCLUSIVO DE INTERNET

# El Cuidado de sus dientes y encías

La placa es una capa pegajosa de bacterias que se forma continuamente en sus dientes.

Las bacterias producen ácidos cuando usted consume alimentos o toma líquidos que contienen azúcar o almidón. Estos ácidos atacan el esmalte de sus dientes, provocando el deterioro de sus dientes. La placa también puede producir sustancias que le pueden irritar sus encías.

Es importante tener cuidado con sus dientes y encías porque la higiene oral puede prevenir el deterioro de sus dientes, las enfermedades de las encías y el mal aliento. Además, la buena higiene oral puede ayudar a disminuir sus riesgos de otras serias enfermedades médicas. Por ejemplo, las bacterias que producen enfermedad en las encías han sido vinculadas con enfermedades del corazón, la diabetes y los bebés prematuros con bajo peso al nacer.

## La forma adecuada del cepillado ...

Usted debe cepillarse los dientes al menos dos veces al día de forma tal que sus dientes y encías permanezcan limpios. Si puede, también cepíllese los dientes después de cada comida o merienda. Use un cepillo de dientes con cerdas suaves para no rasgarse o irritarse los dientes o lastimarse las encías. Ponga una pequeña cantidad de pasta dental en el cepillo y siga los siguientes pasos:

- Ponga el cepillo en ángulo con sus dientes. Las cerdas del cepillo deben tocar sus dientes y el borde de las encías.
- Mueva el cepillo hacia delante y hacia atrás, dando movimientos cortos (aproximadamente tan amplios como un diente).
- Use este método para cepillarse las superficies exteriores de los dientes, las superficies interiores y las superficies de masticación de sus dientes.
- Cepíllese la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.
- Cepíllese los dientes por 2-3 minutos. También, asegúrese de cambiar su cepillo cada 3 ó 4 meses.

## ... y el hilo dental

Usted también necesita pasarse un hilo dental una vez al día para quitar la placa y las partículas de alimentos que quedan entre sus dientes y debajo del borde de las encías. Hay diferentes tipos de hilos dentales (el tipo que es mejor para usted dependerá de cuánto espacio usted tiene entre los dientes.

Siga estos pasos:

- Parta cerca de 18 pulgadas de hilo dental. Enrolle la mayor parte del hilo alrededor de uno de sus dedos medios y enrolle el resto en el dedo medio de la otra mano. Usted debe enrollar el

hilo usado alrededor de este dedo en la medida en que el hilo se ensucia.

- Sostenga el hilo dental entre sus dedos pulgares y dedos índices. Use un sistema de movimiento suave para insertar el hilo dental entre sus dientes. Nunca introduzca de golpe el hilo contra sus encías.
- Cuando el hilo está en la base de la encía, curvélo en forma de C contra un diente. Mantenga el hilo contra la parte del diente y frote el hilo contra el diente. El hilo se debe alejar de la encía con movimientos hacia arriba y hacia abajo.
- Pase el hilo dental por todos sus dientes y recuerde pasarlo por la parte de atrás de los últimos dientes en su boca.

## Los hábitos correctos de alimentación

La frecuencia con que usted come, así como qué come, tiene efectos en si usted va a tener deterioro en sus dientes o no. Por ejemplo, el merendar y tomar líquidos azucarados a través del día puede aumentarle el riesgo. Los caramelos duros, las gotas para la tos y las mentas para el aliento que están hechos con azúcar aumentan el riesgo aún más, ya que ellos se disuelven lentamente en su boca.

Coma alimentos saludables tales como productos lácteos por el calcio, vitamina D y fósforo para construir y mantener dientes y huesos fuertes; las frutas y vegetales por la vitamina C y el ácido fólico para ayudar a proteger contra las enfermedades de las encías; y carne magra, pescado, carne de aves y frijoles por el hierro y la proteína para una buena salud general y el magnesio y el zinc para los dientes encías.

## Productos que ayudan

Unos cuantos productos pueden ayudar en el cuidado de sus dientes y encías:

- Los medios de limpieza interdental son palillos especiales diseñados para remover la placa.
- Los irrigadores orales son medios que dirigen un chorro de agua dentro de su boca para limpiar las áreas que son difíciles de alcanzar. Los irrigadores son útiles para las personas con ganchos o dentaduras postizas parciales fijas.
- Los enjuagues ayudan a quitar las partículas de alimentos, temporalmente refrescan el aliento y liberan de las bacterias en su boca.

*Información adaptada de la Asociación Dental Americana ([www.ada.org](http://www.ada.org)) y de la Asociación de Higienistas Dentales de Estados Unidos ([www.adha.org](http://www.adha.org)).*



## Notas

*La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.*