



La prevención es la clave para mantener sus dientes saludables y una sonrisa hermosa durante toda su vida.

¿Por Qué Debemos Cepillar Los Dientes?

Cepillar los dientes después de las comidas y entre las meriendas no sólo elimina las partículas de comidas, sino que también elimina la placa, una capa pegajosa que se forma sobre los dientes. La placa consiste de bacteria que produce ácidos, los cuales causan degeneración dental y enfermedades en la encía; por lo tanto, la meta principal de cepillarse los dientes es remover la placa. Utilizar una pasta dental con flúor es muy importante también debido a que el fluoruro reduce los niveles de bacteria, como también devuelve los minerales a las superficies de los dientes, haciéndolos más fuertes.

Su dentista, afiliado a la Asociación Dental de California (CDA, por sus siglas in inglés), o su higienista dental puede instruirle sobre la manera adecuada de cepillar sus dientes y recomendar la mejor pasta dental para usted. Generalmente, un cepillo dental con cerdas suaves y puntas redondas o con cerdas pulidas será menos propenso a lesionar el tejido de la encía o dañar la superficie del diente. El tamaño, forma y ángulo del cepillo dental deberá permitirle alcanzar cada uno de los dientes. Los niños necesitan cepillos dentales más pequeños que los cepillos dentales diseñados para adultos. Recuerde: los cepillos dentales desgastados no pueden limpiar adecuadamente sus dientes y pueden lesionar sus encías. Los cepillos dentales deben ser reemplazados cada ciertos meses o en el momento que las cerdas revelen señales de desgaste.

¿Por Qué Debemos Usar Hilo Dental?

Para prevenir la degeneración dental y las enfermedades de las encías, se deberá quitar completamente la placa de todas las superficies de los dientes. Desafortunadamente, su cepillo no puede alcanzar eficazmente entre los dientes y por debajo de la línea de la encía. Debido a que la degeneración dental y las enfermedades periodontales frecuentemente comienzan en estas áreas, es tan importante utilizar hilo dental diariamente como cepillarse los dientes.

Utilizar hilo dental es una destreza que debe ser aprendida. Usted no debe desanimarse si lo encuentra muy difícil al principio. Su dentista, afiliado a la Asociación Dental de California (CDA) o su higienista dental puede ayudarlo a aprender a utilizar el hilo dental adecuadamente y podrá brindarle consejos sobre cómo hacerlo de manera fácil. Con práctica, usted verá que utilizar el hilo dental solamente toma unos pocos minutos de su tiempo cada día.

También existen otros tipos de limpiadores interdentes, tales como los cepillos delgados en espiral o los palillos de madera con forma de cuña los cuales se usan para mantener limpias y saludables sus encías y los espacios entre sus dientes. Su dentista o higienista dental puede ayudarlo a seleccionar, e instruirle sobre la forma adecuada

de utilizar aquellas ayudas para la salud oral que sean apropiadas para usted.

¿Qué Hay Sobre Enjuagues Bucales, Pastas Dentales Y Otros Productos Para El Cuidado Oral?

Existen una variedad de productos disponibles para ayudar a su salud oral. Los enjuagues bucales, gel para los dientes y pastas dentales con flúor pueden usarse para prevenir las caries. Algunos enjuagues bucales y pastas dentales contienen ingredientes con propiedades antibacterianas y pueden ayudar a prevenir o controlar la gingivitis (inflamación de la encía). Otros contienen ingredientes para reducir la formación del sarro, la placa endurecida que se forma sobre los dientes con el tiempo. La goma de mascar y las mentas que contienen xylitol, un endulzador natural que reduce las bacterias que causan caries, pueden usarse como parte de la estrategia total para reducir las caries.

Si usted ya usa un producto disponible sin receta para su salud oral, siempre es bueno consultar con su dentista afiliado a la Asociación Dental de California (CDA) si ese producto es apropiado para usted. Dependiendo de su situación particular, su dentista afiliado a la Asociación Dental de California (CDA) puede recomendar el uso de algún producto particular.

¿Verdaderamente Son Tan Importantes Las Evaluaciones Periódicas?

¡Sí! muchas veces su boca es un buen indicador sobre su salud general, por esto, cuando su dentista afiliado a la Asociación Dental de California mira adentro de su boca, él o ella no sólo busca señales de degeneración dental y enfermedades de las encías, sino que también busca señales de enfermedades sistémicas. Condiciones tales como lesiones precancerosas o cancerígenas, diabetes, glándulas salivares bloqueadas y hasta VIH o SIDA pueden ser detectadas a través de un examen oral. Además, existe evidencia de la relación entre la enfermedad periodontal (enfermedad de la encía) y las enfermedades del corazón, algunas enfermedades respiratorias y bebés con bajo peso al nacer. ¡Para mantener su salud general, es importante que conserve su salud oral!

Más allá de la conexión entre su salud oral y su salud general, el cuidado dental periódico es esencial para prevenir el desarrollo de problemas dentales más complicados. Las buenas prácticas de higiene oral, lo cual incluye cepillarse los dientes y usar hilo dental diariamente, comer una dieta saludable y visitar a su dentista afiliado a la Asociación Dental de California (CDA) para evaluaciones dentales dos veces al año - o tanto como le recomiende su dentista de la CDA - ¡es la mejor manera de mantener sus dientes saludables y una sonrisa hermosa para toda la vida!