

ENORGULLÉCETE DE TU BOCA

Mantén una buena rutina de higiene bucodental

¿Por qué es importante?

La prevención es la mejor opción. Mantener una buena rutina de higiene bucodental, junto con visitas periódicas al dentista, es una de las cosas más importantes que puedes hacer por tus dientes y tu boca.

La mayoría de las enfermedades de salud bucodental son evitables en gran medida, y se pueden tratar en sus primeras etapas. Mantener una buena salud bucodental influye de manera positiva en la salud general, el bienestar y la calidad de vida.

¿En qué consiste una buena rutina de higiene bucodental?

- **Cepíllate los dientes durante dos minutos, dos veces al día.** Cepillarse los dientes ayuda a eliminar los restos de comida y la placa bacteriana, que, si no se eliminan, pueden provocar caries dental y enfermedad gingival.
- **Cepilla bien todas las superficies.** Usa un cepillo de dientes manual o eléctrico para cepillarte el interior y el exterior de las superficies dentales, y las superficies de masticación de los dientes.
- **Usa un dentífrico fluorado.** El flúor desempeña un papel clave para luchar contra la caries dental.
- **No te enjuagues la boca con agua después de cepillarte los dientes.** De lo contrario, el agua se llevaría el flúor protector. Escupe el



dentífrico sobrante.

- **Cambia de cepillo de dientes cada tres meses.** Con un cepillo gastado y viejo no podrás lavarte los dientes ni la boca de manera adecuada.
- **Usa hilo dental al menos una vez a día.** El hilo dental y los limpiadores interdentales te ayudarán a llegar a zonas de difícil acceso entre los dientes. Usar estos artículos con regularidad te ayudará a retirar los restos de comida de entre los dientes, y es posible que ayuden a reducir la enfermedad gingival y el mal aliento, ya que eliminarán la placa que se forma en la línea de la encía.
- **Protege tu boca cuando no estés en casa..** Si no puedes cepillarte los dientes, enjuágate la boca con un colutorio con flúor o mastica chicle sin azúcar después de comer.

Cómo mantener una buena salud bucodental durante toda la vida

Durante el embarazo: Es posible que las mujeres tengan náuseas matutinas. En esa situación, el reflujo gástrico (la regurgitación de comidas o bebidas) o los vómitos pueden aumentar la cantidad de ácido a la que se expone la boca, y así dañar el esmalte dental y aumentar el riesgo de sufrir caries. Si vomitas, enjuágate la boca con agua y luego frótate los dientes con dentífrico usando el dedo o bien un enjuague bucal con flúor. Una vez hecho esto, espera por lo menos 30 minutos para cepillarte los dientes.

Niños y niñas: La pérdida de la dentición primaria (los dientes de leche) es algo normal; sin embargo, es importante cuidarlos bien para no perderlos antes de tiempo por culpa de las caries dentales. Comparte la hoja informativa *Aprende buenos hábitos de salud bucodental con Toothie* con tus hijos y enséñales a que pongan en práctica comportamientos saludables.



DATO

Más de 530 millones de niños y niñas sufren caries dental en su dentición primaria (los dientes de leche).

Personas mayores: Tener la boca seca se puede convertir en un problema a medida que envejecemos, y suele pasar cuando no tenemos suficiente saliva para mantener la boca húmeda. La saliva nos ayuda a hacer distintas acciones y además sirve para limpiar la boca, reduciendo así los efectos de los ácidos que pueden provocar caries dental. Entre las causas que provocan una boca seca encontramos el tabaco y el alcohol, así como determinados medicamentos y otras enfermedades.

Consejos para aliviar los síntomas de la boca seca:

- masticar chicle sin azúcar o chupar caramelos sin azúcar para estimular la producción de saliva;
- beber agua con las comidas para ayudar a masticar y tragar los alimentos, así como mantener la boca húmeda bebiendo agua frecuentemente durante el día;
- utilizar un enjuague bucal que no tenga alcohol;
- evitar las bebidas carbonatadas (como los refrescos con gas), la cafeína, el tabaco y el alcohol;
- utilizar un bálsamo labial para suavizar los labios secos o agrietados.

Una buena salud bucodental puede ayudarte a tener una vida más larga y saludable

Para obtener más información, visita www.worldoralhealthday.org
#MouthProud #WOHD21