

Enfermedades bucales y su prevención



Acude al dentista, al menos, una vez al año para un chequeo regular.



Cepíllate 3 veces al día después de cada comida.

Prevenir enfermedades bucales es vital para contar con una salud plena. Las acciones a seguir son simples y efectivas:

- **Usar dentífrico con flúor.** Utilizar una pasta dentífrica con flúor para prevenir la aparición de caries.
- **Cepíllate bien.** El cepillado correcto consiste en realizar movimientos cortos, suaves y elípticos, sin olvidar las encías.
- **Reemplaza tu cepillo a menudo.** Cada tres meses para evitar las enfermedades periodontales.
- **No olvides el hilo dental.** Utiliza a diario hilo dental, mejor por la noche, ya que la ausencia de salivación mientras se duerme favorece la acción de la placa bacteriana.
- **Enjuágate.** Los enjuagues bucales constituyen una ayuda importante a la hora de mantener sana tu boca y evitar patologías e infecciones.
- **Haz una dieta sana.** Una alimentación variada y equilibrada contribuye a reforzar el sistema inmune en la cavidad bucal.
- **Los chicles te ayudan.** Si comes fuera de casa y no puedes lavar tus dientes, recurre a los chicles sin azúcar.
- **No abuses de los blanqueadores.** Aunque dan luminosidad a las piezas dentales, cuando se utilizan de forma excesiva pueden llegar a dañar el esmalte.

Fuente: DR. IVO SAPUNAR DUBRAVIC
Médico Internista Gastroenterólogo



MULTIBIEN
CREAMOS BIENESTAR SOCIAL