

10 consejos para prevenir la caries



- 1 Cepíllate los dientes al menos 2 veces al día durante 2 minutos.**
Una buena higiene bucal reduce la presencia de gingivitis y el riesgo de desarrollar lesiones de caries.
- 2 Utiliza una pasta que contenga flúor.**
El flúor previene la caries y también es fundamental para el tratamiento y recuperación de lesiones iniciales ya establecidas.
- 3 No te olvides del hilo dental.**
Utilízalo de forma diaria para eliminar aquellas bacterias ubicadas entre tus dientes y difíciles de eliminar con tu cepillo habitual.
- 4 Complementa tu higiene bucal con un enjuague oral.**
Finaliza la limpieza de tu boca con un colutorio adecuado y recomendado por un profesional sanitario.
- 5 Cambia tu cepillo de dientes cada tres meses.**
A veces, incluso antes si está muy deteriorado y siempre para evitar la acumulación de bacterias en tu cepillo, que se origina con el paso del tiempo.
- 6 Evita el consumo de bebidas y alimentos azucarados.**
La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja reducir el consumo de azúcar a menos del 10% del aporte calórico diario con el fin de reducir el riesgo de caries dental.
- 7 Apuesta por una dieta variada y equilibrada.**
La alimentación juega un papel clave en la prevención de la caries. Consume de manera regular, verduras, legumbres, carne y pescado, sin olvidar los alimentos ricos en vitamina C como la naranja, el kiwi o las fresas.
- 8 Bebe agua tras las comidas.**
Sobre todo si no tienes posibilidad de cepillarte, ya que ayudarás a eliminar las partículas de glucosa depositadas en los dientes.
- 9 Abandona el tabaco y alcohol.**
Su consumo no solo es perjudicial para tu organismo sino que, también, favorece la aparición de infecciones bucales.
- 10 Visita regularmente a tu odontólogo.**
Un correcto mantenimiento de tu boca por parte de los profesionales dentales reduce la placa dental, la inflamación gingival y las lesiones de caries.