

10 consejos para prevenir la aparición de periodontitis



- 1 Lávate los dientes todos los días.**
Hazlo durante dos minutos y al menos dos veces al día, sin olvidar nunca el de la noche. Y procura que tus hijos adopten también este hábito.
- 2 Más allá del cepillo.**
Es recomendable el uso del hilo dental u otro método de limpieza interdental, pues solo con el cepillado no se puede llegar a todos los rincones de tu boca. Cepilla también tu lengua cada día, pues en su superficie se retienen bacterias.
- 3 Refuerza la limpieza con el enjuague.**
Si es necesario, complementa la limpieza diaria con un enjuague bucal, siguiendo siempre las recomendaciones de tu dentista.
- 4 Evita ciertos alimentos...**
Los alimentos ricos en azúcar, incluidas las bebidas refrescantes con gas, no ayudan a la salud bucodental. Las bacterias que habitan en la boca transforman los azúcares en ácidos y estos, a su vez, atacan el esmalte dental y provocan la aparición de la caries y otras enfermedades bucales.
- 5 ...Y apuesta por otros.**
Algunos de los alimentos más sanos para tu boca son los arándanos, kiwi, uvas y los ricos en grasas insaturadas Omega 3, como el pescado azul (salmón, caballa) y los frutos secos (nueces). También, bebidas como el té verde, por sus propiedades antioxidantes.
- 6 No picotees entre horas.**
Más aún si después de comer algo no puedes cepillarte los dientes. Evita sobre todo los dulces, bollería, zumos industriales y snacks, por su potencial cariogénico. En todo caso, puedes tomar fruta natural, como la manzana, o un lácteo.
- 7 Cuidate si estás embarazada.**
Pide cita con tu dentista, porque durante estos meses los cambios que experimentará tu cuerpo también pueden repercutir en tu boca y acarrear ciertos problemas.
- 8 Máxima precaución ante ciertas enfermedades.**
Vigila especialmente tu salud oral o si eres una persona diabética o sufres alguna enfermedad cardiovascular. Estudios científicos han demostrado la relación directa entre estas dos patologías y los problemas periodontales.
- 9 Presta más atención si tienes predisposición genética.**
Intenta prevenir desde edades tempranas cualquier atisbo de problema y actuar rápidamente.
- 10 Destierra el miedo a ir al dentista.**
La prevención es la medida más efectiva ante la periodontitis: realizarte revisiones periódicas y seguir unos hábitos de cuidado bucodental desde niños nos ayudará a mantener los dientes sanos y saludables por más tiempo.