

Diez claves para una correcta salud bucodental



- 1 No abuses de los carbohidratos.**
Reducirás las posibilidades de padecer caries o problemas en las encías si reduces al mínimo el aporte de hidratos de carbono y evitas los dulces y bebidas azucaradas. Si los ingieres, cepíllate los dientes posteriormente.
- 2 Limita los picoteos entre comidas.**
Sobre todo, si no puedes lavarte los dientes después, pues la placa bacteriana comienza a formarse veinte minutos después de comer.
- 3 No fumes.**
El tabaco aumenta el riesgo de padecer caries o enfermedades de las encías como la periodontitis.
- 4 Cepíllate los dientes cuidadosamente.**
Lo ideal es hacerlo tras cada comida; si no, al menos antes de ir a dormir. Siempre durante dos-tres minutos y con pequeños movimientos circulares hacia delante y atrás.
- 5 No te olvides de las encías.**
Y tampoco de la lengua, el paladar y el interior de las mejillas, pues en ellos se acumulan también las bacterias que pueden provocar los distintos problemas dentales.
- 6 Usa un dentífrico con flúor.**
Aunque el agua potable suele estar fluorada, es conveniente optar por pastas de dientes que contengan flúor, pues está demostrado que esta sustancia previene las caries.
- 7 Renueva tu cepillo cada tres meses.**
O cuando las cerdas comiencen a verse gastadas. Es preferible que estas sean suaves para que no dañen el esmalte dental.
- 8 Aprende a usar el hilo dental.**
La seda dental permite eliminar los restos de alimentos ocultos entre los dientes, pero hay que usarla con suavidad, porque, de lo contrario, puede dañar las encías. Si la usas solo una vez al día, al igual que si optas por el cepillo interproximal, es mejor que lo hagas antes de acostarte.
- 9 Inculca a tus hijos una buena higiene dental.** Conciénciales de la importancia de cepillarse los dientes tras cada comida y antes de ir a la cama. Explícales cómo hacerlo, y que usen cepillos (que debes cambiar cada tres meses) y pastas dentífricas adecuadas para su edad. Y para prevenir las caries, inculcales estas medidas: no pasar objetos de boca en boca ni compartir cepillos; no abusar de alimentos y bebidas azucaradas; y que no se acuesten con el biberón. En todo caso, tú eres su mejor ejemplo.
- 10 Acude a tu odontólogo regularmente.**
Debido a que ni siquiera un cepillado profundo consigue eliminar por completo la placa dental, las limpiezas de boca están recomendadas cada seis o doce meses. Y debes realizar una revisión de tus dientes al menos una vez al año.