

Consejos para mantener sus dientes sanos

La higiene dental es importante. Cuidar los dientes puede prevenir el mal aliento, la gingivitis y la caries dental. Pero ¿sabía usted que el tener una mala salud dental puede afectar la salud general de todo el cuerpo? Una boca que no está sana y particularmente la gingivitis están relacionadas con los derrames cerebrales y las enfermedades cardíacas.

Establezca una rutina diaria.

Debiera cepillarse los dientes dos veces al día. El cepillarse los dientes es una de las maneras más fáciles de mantener los dientes sanos. Elimina las bacterias y limpia los restos de comida. Asegúrese de cepillar todos los lados de los dientes y la lengua. Cambie el cepillo de dientes cada tres o cuatro meses. El hacerlo ayuda a prevenir que los gérmenes del cepillo pasen a la boca. También debe cambiar el cepillo después de estar enfermo. El limpiar los dientes con hilo dental ayuda a eliminar la placa entre los dientes. Normalmente ahí es dónde se empiezan a formar las caries. Deslice el hilo dental entre los dientes y, con cuidado, hacia arriba entre el diente y la línea de la encía para obtener un mejor resultado.

Vaya al dentista.

Los exámenes dentales eliminan la placa que usted podría haber pasado por alto cuando se los cepilla con el cepillo y el hilo dental. El dentista puede detectar las caries dentales y la gingivitis en su comienzo. Si ya le han hecho algún arreglo dental es importante que vaya de nuevo al dentista para asegurarse de que todo sigue bien. El dentista le examinará la boca para ver si hay signos de otros problemas de salud como deficiencias vitamínicas e incluso diabetes.

¡Lo que usted come afecta sus dientes!

Los alimentos y las bebidas con mucha azúcar pueden dañar el esmalte de los dientes, lo cual puede provocar caries. Evite alimentos difíciles de masticar, pegajosos y azucarados siempre que pueda. Si mastica chicle, elija uno que no tenga azúcar. Cuando coma algo que tenga azúcar, enjuáguese la boca con agua o cepílese los dientes. Beber agua es una manera fácil de eliminar la comida y las bacterias durante el día. Alimentos ricos en calcio y proteína son buenos para los dientes. En vez de refrigerios con azúcar, pruebe zanahorias, almendras o queso.

