



Detrás de una gran sonrisa, siempre hay una buena prevención.

Tips para tu Salud Dental

Dr. José J. Kuri Lajud

Prótesis / Estética



TIPS PARA TU SALUD DENTAL

1. ¿Después de cada alimento te lavas los dientes?

En las mañanas, desayunas cualquier cosa porque llevas prisa o de plano no desayunas, llegas a tu trabajo y olvidas lavarte los dientes... O tienes una junta o cita, tienes que comer en 30 minutos y no te dio tiempo ni de ir al baño en ese momento... ¿te suena familiar?Déjame decirte que a los 20 minutos transcurridos después de que terminas tu último bocado comienza a formarse una película blanca (del mismo color del diente, por eso no la ves), que se llama "placa dentobacteriana".Por eso es muy importante, lavarte los dientes inmediatamente después de cada comida.

2. ¿Sabías que tu boca tiene placa dentobacteriana? ¿Y sabes qué es?

La placa es una masa blanda, adherente de colonias bacterianas que se acumulan sobre la superficie de los dientes, encía, lengua, paladar, otras superficies bucales (prótesis, etc.), cuando no se practica métodos adecuados de higiene bucal (por ejemplo, no lavarse los dientes inmediatamente después de tomar alimentos).

En un gramo de placa húmeda pueden existir aproximadamente 200 mil millones de micro organismos, bacterias, protozoarios, hongos y virus; 40 especies diferentes, prevaleciendo estreptococos.

Para que esta placa bacteriana se reproduzca, se requiere no eliminarla o una dieta rica en hidratos de carbono, que caracteriza la alimentación de la mayoría de los humanos. Los azúcares de distintos tipos (harinas, dulces, refrescos, alimentos chatarra, etc.) causan daño según la frecuencia con que sean ingeridos.

La placa bacteriana es la causante número uno de caries dental, enfermedades periodontales (gingivitis, gingivitis ulcero necrotizante aguda, periodontitis, periodontosis.)

¿Cómo eliminar esta placa bacteriana?



Por medio del cepillo dental, efectuándolo correctamente, no olvidar que todas las estructuras bucales son importantes: dientes, encía, lengua, paladar y mejillas. Utilizar el hilo dental para limpiar zonas donde el

cepillo no llega a limpiar, y se recomienda usarlo todas las noches. Otra forma efectiva de evitar la placa dentobacteriana es utilizar enjuagues bucales todas las mañanas, después del cepillado, durante un minuto. Después de esta limpieza, no ingerir alimentos después de 30 minutos.

Recomendaciones importantes para una prevención de enfermedades:

- Visita regularmente a tu dentista.
- Cepíllate los dientes después de comer, para remover los residuos de alimentos y placa dentobacteriana.
- Reemplaza tu cepillo dental por lo menos cada dos o tres meses.
- Correcta técnica de cepillado (pregúntanos cómo hacerlo o en tu limpieza te damos una guía adecuada del uso de cepillo e hilo dental)
- La limpieza con hilo dental llega a espacios donde las cerdas del cepillado no pueden hacerlo.
- Recuerda cepillarte la lengua, paladar y encía.
- Mantén una dieta balanceada y evita ingerir alimentos entre comidas.

Es importante mencionarte que la prevención es mejor que cualquier tratamiento.

Escríbenos por esta vía tus dudas y comentarios.

3. ¿Sabías que el hilo dental limpia más que el cepillo de dientes?

En estudios relacionados a la eficacia de la higiene dental, se demostró que el hilo dental es el método de limpieza más efectivo comparado con todos los que hay.

Por eso es importante que después del cepillado, se utilice el hilo para eliminar restos de alimento debajo de la encía y entre los dientes, lugares donde el cepillo nunca podrá llegar.

El hilo dental se recomienda usarlo una vez al día, de preferencia, por las noches.

El uso de este método no es tan sencillo, por lo que te podemos enseñar a aplicarlo sin lastimarte.

Si realizas tu limpieza con nosotros, te damos una asesoría a detalle de cómo limpiarte adecuadamente tus dientes, reforzando la técnica de cepillado y ver en qué zonas te falla y uso de hilo dental.