

CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD BUCODENTAL



Recomendaciones prácticas para evitar afecciones bucodentales.

HIGIENE BUCODENTAL

Cepilla tus dientes después de cada comida y limpia también la lengua y el paladar. Recuerda usar seda o hilo dental antes de irte a dormir. Para finalizar, también puedes enjuagar tu boca con algún colutorio recomendado por tu dentista.



DIENTES APIÑADOS O TORCIDOS

Los dientes apiñados o torcidos pueden generar consecuencias a nivel de salud bucal. Sólo con la atención adecuada y a tiempo, lograrás evitar futuros problemas odontológicos serios. Consulta con tu dentista para encontrar la mejor solución en cada caso.

CUIDA LO QUE COMES Y LO QUE BEBES

Procura evitar el consumo de bebidas alcohólicas, azucaradas y carbonatadas, y de zumos que generan ácidos en la boca que pueden dañar el esmalte dental. La dentadura queda más desprotegida ante el ataque de bacterias causantes de la caries y crece la hipersensibilidad por la ingesta de alimentos o bebidas frías y/o calientes.



MEDICAMENTOS

Ten en cuenta que algunos medicamentos contienen componentes que son especialmente perjudiciales para tu salud bucodental, como los que incorporan azúcares añadidos dentro de sus excipientes o los que reducen el flujo salivar.

VISITA A TU DENTISTA REGULARMENTE

Acude a tu clínica dental con regularidad para realizarte limpiezas dentales y una revisión completa. La opinión del odontólogo es clave para evaluar el estado general de tu boca y actuar a tiempo si existiera algún problema bucodental.

