Cuidado de la Salud Oral

"Las enfermedades de la boca y los dientes pueden convertirse en un obstáculo importante para disfrutar de una vida saludable"

10 consejos para mantener una buena higiene bucal:

1. Es esencial cepillarse los dientes después de cada comida.

2. Usar un enjuague bucal (preferiblemente sin alcohol).

3. Hacer uso del hilo dental para prevenir que las bacterias se acumulen en las encías y los dientes.

4. Escoge una buena crema de dientes con contenido de flúor. La elección de la crema dependerá de las necesidades de cada persona.

5. Hidrátate bien. La saliva está considerada un protector de nuestros dientes y también un eficaz desinfectante.

6. Elimina o reduce el consumo de tabaco. Las encías de los fumadores son más susceptibles a las infecciones.

7. Usa correctamente tu cepillo de dientes. Aunque pueda parecer poco importante, la forma en que nos cepillamos los dientes es decisiva en la eliminación de las bacterias.

8. Cambia cada 3 meses de cepillo dental. El cepillo dental se desgasta en cada cepillado. Por ello, se recomienda cambiar el cepillo de manera regular para conseguir un cepillado correcto.

9. Acude al dentista mínimo una vez al año. Revisar periódicamente el estado de nuestra salud bucodental es imprescindible en la detección a tiempo de enfermedades como la gingivitis, la periodontitis, etc.

10. Se debe seguir un modo de vida saludable, evitando factores nocivos para la salud bucodental, como el consumo de comidas con un alto contenido en azúcares, el alcohol, el tabaco y el estrés.

Con estos sencillos pasos podrás disfrutar de una boca sana, el mejor reflejo de un cuerpo y una mente saludables.

COSMITET LTDA.