



# HIGIENE DENTAL

Bendiciones sean para todos. Que Dios los llene de mucha paz y amor. Antes de iniciar este pequeño artículo de odontología debemos tener presente que Dios en su divino amor nos regala algo maravilloso para poder sonreírle a la vida como son los dientes. Se deben cuidar porque son parte de nuestro cuerpo y nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo.

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer por sus dientes y encías es mantener una buena higiene bucal. Los dientes sanos no sólo le dan un buen aspecto a su persona y lo hacen sentirse bien, sino que le permiten hablar y comer apropiadamente. La buena salud bucal es importante para su bienestar general.

Los cuidados preventivos diarios, como el cepillado y uso de hilo dental, evitan problemas posteriores, y son menos dolorosos y menos costosos que los tratamientos por una infección que se ha dejado progresar.

Hay pautas simples que cada uno de nosotros puede seguir para reducir significativamente el desarrollo de caries, las enfermedades de las encías y otros problemas dentales:

- Cepílese en profundidad y use hilo dental por lo menos dos veces al día.
- Ingiera una dieta equilibrada y reduzca las ingestas entre comidas.
- Utilice productos dentales con flúor, inclusive la crema dental.
- Use enjuagues bucales fluorados si su odontólogo lo indica.

Asegúrese de que sus hijos menores de 12 años beban agua fluorada o si vive en una zona de agua no fluorada, adminístreles suplementos fluorados.



Una buena higiene bucal proporciona una boca que luce y huele saludablemente. Esto significa que:

- Sus dientes están limpios y no hay restos de alimentos.

- Las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental.
- El mal aliento no es un problema constante.

Si las encías duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental, o usted sufre de mal aliento persistente, visite a su odontólogo. Cualquiera de estas infecciones indica un problema.

Su odontólogo o higienista lo ayudarán a desarrollar buenas técnicas de higiene bucal y le enseñarán a detectar las áreas que demandan una atención especial durante el cepillado y la limpieza con hilo dental.

Los alimentos enemigos de la dentadura son los productos azucarados y las bebidas gaseadas con edulcorantes o azúcar. De todos es sabido que el azúcar provoca caries dental y descalcificación. Mejor es utilizar productos endulzantes naturales y por supuesto, siempre cepillarse los dientes después de su consumo.

Una buena higiene oral debe llevar un orden al momento de realizar la limpieza. A continuación se muestra una imagen de los pasos a seguir al momento del cepillado.

Para muchos, un cepillo dental eléctrico es una buena alternativa, ya que hace un mejor trabajo de limpieza de los dientes, especialmente en aquellas personas que tienen dificultades para cepillarse o destreza manual limitada.

### **¿Cuál es la importancia de la crema dental que utilizo?**

Es importante utilizar una crema dental adecuada para usted. En la actualidad, existe una gran variedad de cremas dentales diseñadas para prevenir muchos trastornos, tales como caries, gingivitis, sarro, dientes manchados y sensibilidad. Pregunte a su odontólogo o higienista cuál es la crema dental adecuada para usted.

### **¿Con qué frecuencia debo reemplazar mi cepillo dental?**

Debe reemplazar su cepillo dental cuando muestre señales de desgaste o cada tres meses. También es importante cambiar los cepillos dentales después de un resfrío, puesto que las cerdas acumulan gérmenes que pueden provocar una nueva infección.



Incline el cepillo a un ángulo de 45° contra el borde de la encía y deslice el cepillo alejándose de ese mismo borde y hacia adelante.

Cepille suavemente el exterior e interior y la superficie de masticación de cada diente con movimientos cortos hacia atrás.

Cepille suavemente la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.

Dra. Jenny Jirón  
Especialista en Ortodoncia  
Managua, Nicaragua