

Higiene Bucal

Cuidado Diario

Una buena Higiene Bucal, es simplemente el factor más importante, para mantener tus dientes y encía sanos. Debes de lavar tus dientes tres veces al día con cepillo y pasta que contenga fluoruro y reemplazar tu cepillo cada tres meses.

Limpiar con Hilo Dental por lo menos una vez al día para eliminar alimento que se pudo haber quedado entre los dientes , el mejor tiempo para limpiar con hilo dental es antes de acostarte , no importa si lo haces antes o después de cepillar tus dientes y recuerda enjuagar tu boca con un enjuague bucal después de cepillar y utilizar el hilo dental.

Cepillado Dental

Hilo Dental

Enjuague Bucal

Productos para Ortodoncia

Goma de Mascar (chicles)



Cepillado DentalPaso por Paso

Mantén el cepillo de dientes de una manera confortable en tu mano. El punto importante es donde se unen diente y encía , ahí coloca el cepillo formando un ángulo de 45% y presiona ligeramente sobre tu encía, sin presionar demasiado para no hacer daño.

Cepilla la parte de afuera de tus dientes inferiores recorriendo el cepillo hasta el borde del diente (de abajo hacia arriba)repitiendo la acción varias veces y recórrelo por toda tu mandíbula.

Cepilla la parte de adentro de tus dientes inferiores recorriendo el cepillo hasta el borde del diente (de abajo hacia arriba) repita la acción varias veces y recórrelo por toda tu mandíbula.

Cepilla en la parte de arriba de tus dientes inferiores, haciendo círculos sobre el diente. Y repita la acción varias veces.

Cepilla la parte de adentro de tus dientes superiores recorriendo el cepillo hasta el borde del diente (de arriba hacia abajo) y recórrelo por toda tu mandíbula.

Cepilla la parte de adentro de tus dientes superiores recorriendo el cepillo hasta la parte mas alta del diente (de arriba hacia bajo) y recórrelo por toda tu mandíbula.

Cepilla en la parte de abajo de tus dientes superiores, haciendo círculos sobre el diente. Para terminar cepilla tu lengua de adentro hacia fuera.

Higiene Bucal



Hilo Dental

Limpieza con Hilo Dental ... Paso por Paso

Corta un pedazo de Hilo de aproximadamente 40 cm. Enrolle la mayor parte en uno de los dedos medios, y enrollé el resto en el otro dedo medio, en este dedo puede recorrer el hilo que se ensucie. Con 3 o 4 cm. De hilo entre los dos pulgares, use estos y los índices para guiar el hilo entre los dientes.

Para introducirlo entre los dientes mantenga el hilo estirado, muévala de atrás hacia delante suavemente para introducirla entre los dientes. ¡nunca presione demasiado contra la encía ! Deslice el hilo por toda la pared del diente hasta que sienta resistencia, como limpiando la pared, de un lado y de otro. Repita este proceso en cada uno de los dientes



Enjuagues Bucales

Los enjuagues bucales con Fluoruro son muy buenos para prevenir la caries., y se utilizan después de cepillar y limpiar con hilo dental tus dientes. Existen otros enjuagues bucales con clohexidina y son indicados para cuando existe inflamación en la encía o alguna enfermedad de la encía, no deben utilizarse por mas de 10 días y seguir las instrucciones de su dentista.

Talvez al utilizar cierto enjuague bucal no sentimos que se suficiente para sentir un aliento fresco y agradable, esto puede suceder y es tiempo de visitar a su dentista, no dude en hacer una cita.



Productos para ortodoncia

Los pacientes con ortodoncia es mejor que utilicen cepillo de ortodoncia ya que es especial para poder cepillar los brakets y los accesorios de ortodoncia al mismo tiempo que sus dientes, es muy recomendable también el enjuague bucal para complementar la higiene. Algunos pacientes también necesitan de la cera para ortodoncia para no lastimar sus labios.

Si practicas algún deporte, no dejes de preguntar a tu especialista en ortodoncia por los protectores bucales (guardas de protección), te serán útiles.



Goma de mascar sin azúcar

La saliva provee por naturaleza una protección al diente contra la caries y la enfermedad de la encía . Y cuando la saliva es estimulada por la masticación esto provoca mas concentración de minerales en boca (como calcio) y esto es bueno para los dientes.

Si masticas goma de mascar sin azúcar por 20 min. después de comer o beber, estimulas la formación de saliva y ayudas a reducir el riesgo de caries arriba de un 40% Si no esta a tu alcance hacer en ese momento una buena higiene la goma de mascar sin azúcar es una muy buena opción.