



Cuidado de sus dientes



Descripción general

Para una sonrisa que dure toda la vida, es importante cuidar sus dientes. Veamos algunas de las cosas que se pueden hacer todos los días para mantener sus dientes sanos y fuertes.

Cepillado y uso de hilo dental

Primero, ocúpese de lo básico. Cepílese minuciosamente por lo menos dos veces por día. Y pásese el hilo dental todos los días, también. Para ayudar a fortalecer sus dientes, use una crema dental fluorada y beba agua fluorada. A menudo, puede obtener flúor al beber agua proveniente de los servicios públicos de agua potable. Es posible que el agua embotellada no tenga suficiente flúor para ayudar a sus dientes.

Limitar el daño

Luego, evite las cosas que dañan sus dientes. Manténgase alejado de los alimentos y bebidas que sean azucarados, pegajosos o ácidos. Estos pueden producir caries. Evite alimentos duros que puedan agrietar o quebrar sus dientes. No use productos de tabaco y limite la cantidad de alcohol que bebe. Estas cosas son malas para la salud oral.

Otros problemas

Los problemas médicos también afectan su salud oral. La diabetes y la boca seca pueden aumentar su riesgo de sufrir enfermedad de las encías. Por eso, si tiene diabetes, esfuércese para mantenerla bajo control. Y si tiene la boca seca, beba mucha agua y mastique goma de mascar sin azúcar.

Conclusión

Y, por último, vea a su dentista con regularidad. Acuda a todas sus visitas de control y de limpieza. Y hágale saber a su dentista si tiene dolor o algún otro problema. Su dentista creará un plan de cuidados que sea adecuado para usted.