

1. PERIODICAMENTE CONSULTE A SU ODONTOLOGO.

No se justifica que todavía haya gente que soporte una boca enferma y la pérdida de sus dientes por caries o enfermedad periodontal.

2. ENCÍA QUE SANGRA = ENCÍA ENFERMA.

Atención a este dato que nos alerta para detener a tiempo la enfermedad periodontal.

3. HIDRATOS DE CARBONO = PROBLEMAS.

El consumo excesivo de golosinas, gaseosas, zumos artificiales, miel o cualquier ingesta frecuente de hidratos de carbono aportan el material ideal para la placa bacteriana.

4. LA BUENA HIGIENE BUCAL DEBE SER UN HABITO.

Cuanto más temprano lo arraiguemos mejor para todos.

5. DEBEMOS CONTAR CON LOS ELEMENTOS DE HIGIENE INDISPENSABLES.

Cepillo apropiado, hilo dental; en caso de utilizar una prótesis removible, nos valdremos de un cepillo accesorio (especial para la limpieza de las mismas) y en caso de llevar una prótesis fija de hilos y cepillos especiales.

6. RENOVAR EL CEPILLO DENTAL.

En cuanto comienzan a abrirse las cerdas exteriores es necesario cambiar el cepillo, no utilizarlo jamás más de 4 meses (resultaría un falso ahorro), y en los cepillos sí recomendamos los de cerdas de Nylon, ya que retienen menos bacterias que los naturales.

7. ATENCIÓN A LOS HABITOS DAÑINOS.

Como morderse las uñas, bruxismo o rechinarlos, morder objetos, la posición que adoptamos para hablar por teléfono, etc.

8. CEPILLAR CUIDADOSAMENTE LOS DIENTES DESPUÉS DE CADA COMIDA.

Masajee su encía y no olvide utilizar el hilo dental. Recuerde que caries y enfermedad periodontal, no existirán alrededor de dientes limpios.

9. NO LLEVE A SU MESILLA DE NOCHE ALIMENTOS.

Ni frutas, ni bombones, ni galletas, gaseosas, zumos naturales o artificiales, ni bebidas "light", ya que ellos contienen azúcares que dañarían su salud bucodental.

10. RECUERDE QUE USTED ES EL PRINCIPAL PROTAGONISTA Y RESPONSABLE DE SU SALUD BUCAL.

La más hermosa dentadura postiza, hecha con el mejor material y por el mejor profesional, **nunca** podrá igualar a las funciones de sus dientes naturales, perdidos por un mal cuidado.



Jose Manuel Pascual Pascual S.A.
Gestión Hospitalaria



HIGIENE BUCAL



LE DESEAMOS UNA VIDA LLENA DE SONRISAS: EL MEJOR ANTIDOTO CONTRA LOS MALES.