

# La Salud Oral es Importante

Trabajando juntos para mejorar su salud oral

## SUGERENCIAS PARA EL CEPILLADO DE LOS DIENTES



Usted debe visitar a su higienista dental para asegurarse que está usando técnicas de cepillado apropiadas.

- Use un cepillo con las cerdas suaves (la cerda sintética es la mejor porque la cerda natural puede alojar más bacteria debido a que ésta es más porosa).
- Esté seguro que el cepillo dental sea del tamaño correcto (normalmente mientras más pequeño mejor).
- Incline las cerdas (a un ángulo de 45 grados) del diente. Deslice las cerdas de su cepillo por debajo de las encías.
- Mueva las cerdas de su cepillo ligeramente y así cualquier placa que este comenzando a crecer debajo de las encías será removida.
- Esté seguro de cepillar todas las partes de los dientes – la parte de afuera, la parte de la lengua y la superficie de masticar.
- Para los dientes frontales, cepille la superficie de adentro. Incline el cepillo y muévelo de arriba hacia abajo varias veces. La parte del frente del cepillo debe de ir sobre sus dientes y encías.
- Su cepillo de dientes solo puede limpiar uno o dos dientes al mismo tiempo. El cambio de posición permite limpiar cada diente correctamente.
- Para prevenir el daño provocado por la placa, esté seguro de cepillarse los dientes por lo menos una vez al día, antes de dormir sería más recomendable, añadir un segundo cepillado después del desayuno le ayudará a remover la placa de los dientes diariamente.
- No haga de su cepillado una acción rápida. El cepillado debe tomar por lo menos 3 minutos.
- Una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro es todo lo que usted necesita.

Reemplace su cepillo dental cuando las cerdas se le comiencen a dañar. Un cepillo dañado no limpia sus dientes correctamente.