

Pasos fáciles para tener sonrisas saludables de por vida, comer sin molestias, conservar el aliento fresco, una buena apariencia y bajos costos dentales:

1. Cepillarse los dientes apropiadamente cada mañana y cada noche.
2. Usar hilo dental cada noche sin importar que tan cansado se esté.
3. Comer saludable y tomar mucha agua.
4. Ir a consulta con el dentista de una a dos veces por año.
5. Usar protecciones para la boca en actividades que así lo requieran.



PREVENIR ES SIEMPRE MAS BARATO QUE CURAR.

Recuerde, si sus encías sangran al momento en que se cepilla los dientes o usa el hilo dental correctamente por primera vez, puede ser que tenga una enfermedad llamada "gingivitis". Después de una o dos semanas de cuidados apropiados en casa pueden mejorar y dejar de sangrar. (¡Además de tener un aliento más fresco también!)

***Si el sangrado no desaparece después de dos semanas, por favor vaya a ver a su dentista lo más pronto posible, puede ser que tenga una enfermedad en las encías más seria o avanzada.**



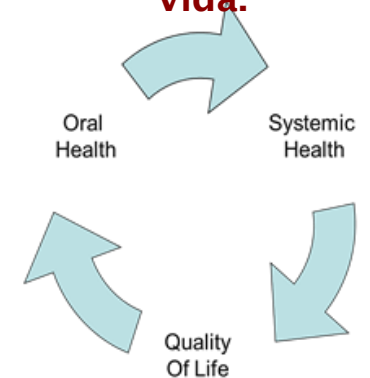
**Condado de Bartolomé
Departamento de Salud**

1971 State St.
Columbus, IN 47201
(812) 379-1555



Guía de Prevención e Higiene Oral

Es muy importante el cuidado apropiado en casa para que sus dientes le duren toda la vida.



La salud de su boca afecta *directamente* la salud del resto de su cuerpo, así como su salud social, física y emocional.

Forma Correcta de cepillar:



Acomode las cerdas a lo largo de las encías en un ángulo de 45 grados. **Las cerdas deben de tocar los dientes y las encías.**



Cepille las superficies **externas** de 2-3 dientes usando un movimiento circulatorio de atrás para adelante. Continúe con el siguiente grupo de 2-3 dientes.



Acomode las cerdas del cepillo en la superficie **interior** del diente y las encías. Suavemente cepille con movimientos de atrás para adelante y circulares todas las superficies. **Siempre tocando las encías alrededor de cada diente.**



Acomode el cepillo en la **superficie con la que el diente mastica**. Use movimientos suaves para cepillarlos de atrás para adelante. **Asegúrese de cepillar detrás de las muelas.**



Recuerde:

CEPILLANDO

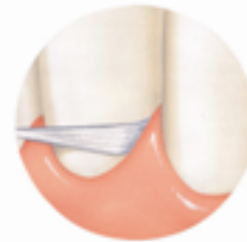
Hay 3 superficies cuando cepillamos los dientes y las encías:

1. Por fuera 2. Por dentro y 3. Con la que se mastica

- * Encuentre un punto de inicio y uno de término de manera ordenada así no le faltará ninguna área.
- * Cepille sus encías al mismo tiempo que cepilla sus dientes-incline el cepillo a un ángulo que incluya las encías.
- * Termine su cepillado incluyendo su lengua, paladar y por dentro de las mejillas.
- * Cambie su cepillo cada 3 meses (como las estaciones) o después de alguna enfermedad.
- * Cepille de 2-3 veces al día.

LIMPIEZA CON HILO DENTAL

¡Forme una "C" y abraze ese diente!



A las bacterias les encanta esconderse detrás de las encías.

Use el hilo dental sólo en los dientes que quiere conservar.....así que use el hilo dental en cada diente, empezando por la parte posterior del diente de atrás y use el hilo dental alrededor de cada uno de forma ordenada. ¡Requiere de práctica!

Uso apropiado del Hilo Dental

Use un palillo con hilo dental o use el hilo dental de 18" . Envuelva sin apretar alrededor de los dedos de en medio de cada mano. Agarre el hilo con los pulgares y los dedos índices, dejando 1"- 2" de hilo entre ellos.



Mantenga 1" - 2" de hilo entre los dedos. Use los pulgares para dirigir el hilo entre los dientes de arriba. Use los dedos índices para guiar el hilo por donde se unen los dientes inferiores.



Suavemente guíe el hilo entre los dientes mas apretados usando movimientos de zig-zag. Tenga cuidado de no lastimarse entre los dientes. **Envuelva (formando una C) alrededor del costado de cada diente.**



Deslice el hilo de arriba hacia abajo de la superficie del diente **justo debajo de la encía**. Utilice el hilo en cada diente.



No olvide la parte de atrás de los cuatro dientes de atrás. Utilice el hilo dental diariamente antes de irse a acostar.