

Consejos para tener una boca sana

La **placa bacteriana** que se forma en la boca es la principal causa de caries y enfermedades de las encías.

- Cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días es la mejor manera de eliminar la placa bacteriana y mantener la boca sana.



Cepílese los dientes 2 veces al día con pasta dental fluorada.

- Cepílese durante **2 minutos** cada vez. ¡Programe un temporizador!
- Cambie su cepillo de dientes cada 3 o 4 meses. Un cepillo de dientes viejo o desgastado no puede eliminar eficazmente la placa bacteriana.
- Pruebe un cepillo de dientes eléctrico con temporizador incorporado de 2 minutos.
- Pruebe un cepillo de dientes de 3 caras para cepillarse todas las superficies a la vez.



Use hilo dental 1 vez al día para eliminar las bacterias ubicadas en lugares donde el cepillo de dientes no llega.

- Los palillos dentales o los soportes para hilo dental con mango largo pueden servir para llegar mejor a las muelas posteriores.
- En lugar de usar hilo dental, pruebe un irrigador bucal.
- Los cepillos o palillos interdentales pequeños también funcionan muy bien.



La sequedad bucal puede afectar seriamente la salud de la boca.

- Las caries son mucho más frecuentes en personas con boca seca.
- Si suele tener la boca seca, puede probar alguna de estas opciones: beber mucha agua, usar productos para boca seca, mascar chicles o comer caramelos sin azúcar o a base de xilitol, consultar a su médico o dentista.



El consumo frecuente de refrescos y otras bebidas o alimentos azucarados puede causar caries.

- No coma bocadillos durante el día. Intente comer dulces o beber refrescos de una sola vez.
- Incluso los panes y las pastas contienen azúcares que causan caries.
- Trate de no dejar que se le acumule comida alrededor de los dientes; le recomendamos que se enjuague la boca después de cada comida o bocadillo.



Visite al dentista al menos una vez al año.

- Lo ideal es que se realice una limpieza y control bucal 1 o 2 veces al año.
- Hay dentistas e higienistas móviles en la zona de influencia de ACRC que pueden visitar los hogares y otros entornos de pacientes que tienen dificultades para acercarse al consultorio dental.
- Encontrar un dentista puede resultar complicado; comuníquese con su coordinador de servicios de ACRC si tiene dificultades para encontrar un dentista que pueda satisfacer sus necesidades.

