LA EFICACIA DEL DENTÍFRICO.

- Su uso diario disminuye la placa bacteriana.
- Aporta el flúor necesario para reforzar el esmalte, disminuye el riesgo de caries.

SELECCIÓN DEL CEPILLO.

- La cabeza del cepillo debe tener forma anatómica.
- El cuello del cepillo tiene que ser angulado.
- Un mango de fácil manipulación.
- Las cerdas deben ser de nylon con puntas redondeadas.
- Cambiar el cepillo cada tres meses.
- Un cepillo dental para cada persona.

COMO UTILIZAR LA SEDA DENTAL.

- Cortar aproximadamente 45cm de hilo dental y enrollarlo alrededor de los dedos medios de cada mano.
- Deslizar el hilo dental hacia la unión encía-diente cúrvelo en forma de "C" remover los residuos de un lado primero y del otro después con movimientos de vaivén.
- En personas con mayores espacios entre diente y diente, puede sustituir el uso de la seda dental por un cepillo interdental que utilizara pasándolo a través de este espacio de fuera a dentro y viceversa.

TECNICA DE CEPILLADO

- Colocar el cepillo con una leve angulación de las cerdas en la zona entre la encía y el diente realizando una vibración corta sin desplazar y luego barrer de arriba abajo por fuera y por dentro.
- Cepillarse la lengua suavemente de atrás hacia delante.

ENGUAJE BUCO-ORAL

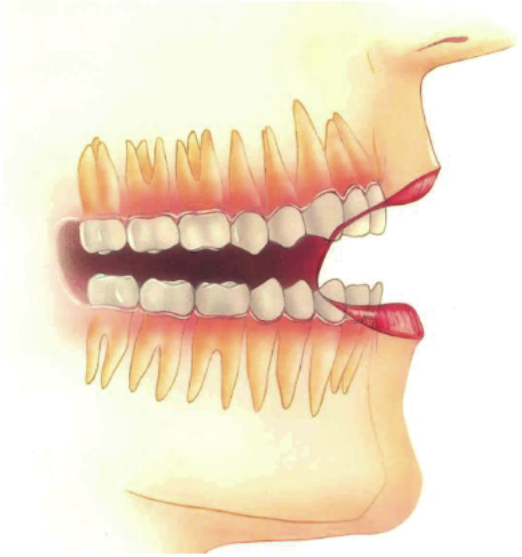
- Elimina los gérmenes que causan el mal aliento.
- Enguajarse durante 30 segundos y expulsar después el líquido, no ingerir.

Texto:
Dra. Ms. SONIA MORA SÁNCHEZ
Odontóloga

Campus Norte
Av. Antonio José de Sucre,
Km 1 ½ via a Guano
www.unach.edu.ec

Servicio Integrado de Salud Universitario

PREVENCIÓN ODONTOLÓGICA



Unach
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

Las piezas dentales cumplen un papel fundamental en nuestra vida y tiene varias funciones entre ellas:

ALIMENTACIÓN
FONACIÓN
IMAGEN

Precisamente cuando los dientes cumplen la función de la Alimentación y nosotros no tenemos el cuidado necesario estos son susceptibles a enfermedades como caries y enfermedad periodontal

La placa bacteriana se adhiere al diente formando una capa donde se acumulan restos de comida en descomposición y bacterias que después iniciaran enfermedades, tales como la GINGIVITIS que es la inflamación de las encías y que si nos descuidamos puede convertirse en una
PERIODONTITIS aflojarse los dientes hasta perderlos.

PREVENCION:

Tenemos que atender a estos tres puntos principales:

1. Higiene y cuidado oral
2. Buena alimentación
3. Visita periódica al odontólog@

HIGIENE ORAL

Debemos cepillarnos tres veces al día, el cepillado debe ser de por lo menos 7 minutos
Los dientes de arriba los cepillamos hacia abajo y los de abajo los cepillamos hacia arriba, también cepillares la lengua.
Luego usaremos la seda dental, con ella limpiaremos las zonas donde el cepillo no puede limpiar es decir entre los dientes o la zona interproximales.
Por ultimo utilizaremos el enjuague bucal, este además de desinfectar toda la boca dejara un aliento fresco y agradable durante varias horas.

BUENA ALIMENTACIÓN

Tener en cuenta que debemos consumir alimentos saludables, es importante el consumo de todos los alimentos como Los Formadores, Los Energéticos y los Reguladores.
Debemos consumir 8 vasos de agua diarios.

Es importante evitar el consumo de comidas que afectan a los dientes como lo son las comidas rápidas, que por su alto contenido de harinas y salsas o condimentos se adhieren a los dientes dificultando su higiene y provocando el crecimiento bacteriano.
El consumo excesivo de dulces, chicles y chocolates ayuda para que las bacterias permanezcan por mas tiempo en los dientes y pueden iniciar enfermedades en ellos.

VISITA PERIÓDICA AL ODONTÓLOG@

Asistir al odontólog@ 3 veces al año es lo recomendado, allí revisaran que los dientes estén en buen estado o que si alguna de las restauraciones o tratamientos que nos han realizado estén funcionando correctamente.
Si el odontólogo nos examina con frecuencia podrá encontrar enfermedades a tiempo y evitaremos dolores y problemas posteriores.
También nos recordaran que tipo de cepillo debemos usar de acuerdo a nuestra boca.
Controlara que tengamos buena higiene oral y así estaremos tranquilos.