



Cuidado Dental

El cuidado dental un componente importante de su salud. Tener un buen cuidado de los dientes y la boca puede ayudarlo a llevar una vida más sana. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a cuidar los dientes y la boca.

Cepille los dientes y use el hilo dental cada día

- Cepille los dientes durante dos minutos al menos dos veces al día.
- Asegúrese de cepillarse los dientes antes de ir a dormir. No es bueno dejar restos de comida en los dientes por la noche.
- Use el hilo dental al menos una vez al día para eliminar la placa y los restos de alimentos entre los dientes que no se pueden alcanzar con el cepillo de dientes.
- Al cepillarse los dientes, asegúrese de cepillar la parte exterior, interior y superior de los dientes, además de la lengua.
- Coloque el cepillo de dientes en un ángulo y cepille sobre la línea de la encía, como se muestra en la imagen a continuación.
- Los cepillos de dientes adaptativos y los soportes de hilo dental pueden resultar útiles si tiene dificultades para sostener esos elementos.



Cuide el cepillo de dientes de la forma adecuada

- Asegúrese de comprar un nuevo cepillo de dientes cuando las cerdas comiencen a mostrar signos de desgaste, al menos cada 4 meses.
- Use un cepillo de dientes de cerdas blandas. Los cepillos con cerdas medias o duras pueden lastimar las encías.
- No comparta el cepillo de dientes con nadie.
- Etiquete su cepillo de dientes y artículos dentales si cree que alguna otra persona puede usárselos.
- Deje el cepillo de dientes al aire para que se seque, no lo guarde en un cajón.
- Si está resfriado o tiene un herpes en la boca, cambie el cepillo de dientes o límpielo colocándolo en el cajón de arriba del lavavajillas para desinfectarlo.

Hágase controles regulares

- Visite al dentista al menos una vez cada 6 meses.
- Los dentistas pueden ayudar a solucionar problemas que quizás usted no sepa que tiene.
- Informe al dentista sobre las afecciones médicas que tiene o los medicamentos que toma.
- Ponga un recordatorio en el celular o el calendario para ayudarlo a recordar hacer su próxima cita o pida al consultorio odontológico que le recuerden su próxima cita.



Alimentos que pueden dañar los dientes y la boca

- Es mejor evitar comer bocadillos con azúcar, pegajosos y ácidos, además de bebidas azucaradas.
- Este tipo de alimentos y bebidas pueden dañarle los dientes y causarle caries.
- Si quiere comer dulces, tómelos con una comida y cepílese los dientes después de comer.

Si tiene dentaduras postizas o prótesis dentales parciales

- Retírelas y límpielas cada mañana y por la noche. Límpielas con un cepillo de dientes.
- Manténgalas limpias. Dejar restos de alimentos puede causar manchas o mal aliento.
- Evite los alimentos pequeños y crocantes que puedan quedar atrapados debajo de las dentaduras postizas y lastimarle las encías.
- Cepille las encías y el paladar todos los días cuando se quite la dentadura postiza.
- No duerma con la dentadura postiza puesta ya que podría lastimarse las encías.
- Ponga la dentadura postiza en agua o en una solución de limpieza por la noche cuando no las tenga en la boca.
- Incluso si no tiene dientes debe hacerse exámenes dentales para asegurarse de tener una boca saludable.

Prepararse para ir al dentista

- Visite el consultorio del dentista antes de su cita para sentirse más cómodo con el entorno o con cualquier tratamiento nuevo.
- Informe a su equipo dental sobre cualquier cosa que necesite para que su visita sea más cómoda.
- Comente al dentista cualquier episodio que haya tenido en la boca o en los dientes en el pasado o desde su última visita.
- Traiga registros sobre sus necesidades físicas o médicas.
- Traiga su tarjeta del seguro y la información de facturación.

Signos que indican que debe visitar al dentista

- Si siente dolor o mayor sensibilidad que la habitual en la boca o los dientes.
- Si le sangran las encías.
- Si tiene mucha sequedad en la boca.
- Si le duele la boca al comer o beber.
- Si observa nuevas manchas, llagas o bultos en o alrededor de la boca.
- Si tiene mal aliento o mal gusto que no desaparece.

Comodidad durante la cita



- Hable con el equipo médico sobre su nivel de comodidad.
- Si lo necesita, traiga un elemento que lo ayude a mantenerse calmado.
- Si se pone nervioso al ir al dentista, traiga a un amigo o persona de apoyo que pueda sentarse cerca y ayudar a tranquilizarlo.
- Pregunte al dentista si puede escuchar música con auriculares mientras le revisan o limpian los dientes.
- Puede pedir al dentista que acorte la visita si siente que necesita interrumpirla y volver otro día para terminar el procedimiento.
- Traiga anteojos de sol para proteger los ojos de las luces brillantes del consultorio odontológico.



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para alertar a las personas, a sus familias y a otras personas acerca de los riesgos específicos identificados en nuestra comunidad. Por medio de esta encuesta, le solicitamos que nos dé su opinión sobre este boletín y sobre lo que podemos mejorar: [Encuesta del boletín](#)