



¡En LIBERTY nos preocupamos por más que sólo dientes!

Adult Care

hoja de ayuda: Consejos para la Higiene Oral Diaria

Para la mayoría de nosotros, la higiene oral diaria es la base para una sonrisa saludable. Una simple rutina de **cepillarse** y **el uso de hilo dental**, además de **chequeos dentales** regulares, pueden ser suficiente en la mayoría de los casos para prevenir caries, enfermedad de las encías y el mal aliento.

Mejorando su técnica

Como hay varias técnicas para cepillarse los dientes, es una buena idea preguntarle a su dentista cuál usar. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a desarrollar una rutina eficaz al cepillarse:



Cepílese dos veces al día

Cepillarse los dientes en la mañana y antes de acostarse



Para ayudar a prevenir caries, use una pasta dental que contenga **fluoruro**



Cepillado de las encías:

Coloque su cepillo a un ángulo ligero hacia las encías al cepillar por la línea de las encías



Concéntrese en limpiar todas las superficies de los dientes:

Use un tacto suave – no necesita mucha presión para quitar la placa de sus dientes. Tallar los dientes demasiado podría irritar sus encías



Cepillarse la lengua:

Cepillarse la lengua suavemente puede ayudarle a quitar la bacteria que causa el mal aliento

La importancia del hilo (seda) dental

Limpiar entre sus dientes es tan importante como cepillarse los dientes. Dado que el cepillarse los dientes no puede efectivamente limpiar entre los dientes, es importante utilizar el hilo dental para llegar a esas áreas.

- Hay otros artículos disponibles para ayudarle a limpiar entre sus dientes. Consulte con su dentista cuáles debe usar.
- Limpie entre sus dientes una vez al día.
- Al igual que cepillarse los dientes, use un tacto suave para evitar lastimar los tejidos de sus encías.