

TU FARMACIA TE INFORMA

El cepillo de dientes debe ser de fibra artificial con puntas redondeadas, de dureza suave y cabeza pequeña para poder llegar a las zonas de difícil acceso. El mango tener el largo y anchura suficiente para manejarlo con seguridad. Se recomienda cambiarlo cada dos o tres meses, y siempre que las fibras estén aplastadas.

El dentífrico debe ser fluorado para que los dientes se hagan más resistentes a la caries.

La técnica de cepillado no debe dañar el esmalte ni las encías.

¿CÓMO CEPILLAR CORRECTAMENTE LOS DIENTES?

1. Coloque el cepillo inclinado en la parte superior de los dientes, de modo que toque la encía y los dientes por la parte externa, presione suavemente y realice un movimiento de barrido hacia afuera. Realice el mismo cepillado en la parte inferior. No olvide ningún diente.
2. Coloque el cepillo sobre la cara interna de los dientes y proceda igual que anteriormente
3. Para cepillar las superficies internas de los dientes anteriores coloque el cepillo verticalmente, detrás de los dientes, un poco inclinado y muévalo de arriba hacia abajo.
4. Cepille las superficies masticatorias de las muelas y dientes con movimientos circulares.
5. Por último cepille la lengua, el paladar y la cara interna de las mejillas.
6. Aclare con abundante agua.

Todo este proceso debe durar entre dos y tres minutos.

**cómo mantener
tu boca
sana**

Farmacia Molinero
C/ Fátima, 33
28943 Fuenlabrada
Tel.: 91 607 40 10
info@farmaciamolineroy.com
www.farmaciamolineroy.com

Una boca sana tiene color sonrosado, conserva los dientes en buen estado y posición correcta, produce saliva en cantidad adecuada, no tiene bultos, manchas, ni olores o sabores desagradables.

Las enfermedades más frecuentes de la boca son;

- **Caries:** enfermedad que causa la destrucción del diente por acción de unos ácidos segregados por las bacterias de la cavidad bucal cuando entran en contacto con los azúcares que tomamos.
- **Enfermedad periodontal:** gingivitis y periodontitis. Están producidas por las bacterias de la cavidad bucal. Suele iniciarse el proceso en la infancia, aunque los síntomas no aparecen hasta la edad adulta.
 - *Gingivitis* es la inflamación de las encías
 - *Periodontitis*: inflamación de todos los tejidos dentales que puede conducir a la pérdida de los dientes
- **Maloclusión dental:** Es una alteración de la posición de los dientes o de los huesos y músculos de la cara, ocasionando falta de articulación o encajamiento de las piezas dentales
- **Cáncer oral:** alteración de los tejidos de la boca, que puede manifestarse como una úlcera, perforación, bulto, sangrado, dolor, sequedad de boca....

¿CÓMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES DENTALES?

1. Cepillando los dientes correctamente después de cada comida, con una pasta dentífrica con flúor. El último cepillado antes de acostarse es el más importante.
2. Con una dieta adecuada, evitando el consumo de azúcares
3. Visitando una vez al año al dentista

A TENER EN CUENTA....

Se pueden producir maloclusiones dentales por:

- uso del chupete en niños mayores de un año o el hábito de chuparse el dedo en los primeros años de vida
- caries no tratadas en los dientes de leche
- pérdida del primer molar definitivo a una edad temprana
- respiración bucal continua

El uso de prótesis dentales y ortodoncias pueden producir un acumulo de placa bacteriana que de lugar a caries

Los piercing en el labio superior pueden provocar retracción de la encía, que puede dar lugar a pérdida de hueso y de diente

Los piercing en la lengua pueden dar lugar a astillamiento de los dientes, con acumulo de bacterias en la zona astillada y caries posterior.

Las causas principales de cáncer oral son: alcohol, tabaco, mala higiene dental, prótesis dentales en mal estado o mal controladas, la exposición al sol sin protección en los labios.

Los diabéticos deben extremar las precauciones, ya que cuando existe enfermedad periodontal el control de la diabetes se hace más difícil, y cuando un diabético mal controlado desarrolla una enfermedad periodontal, esta es más agresiva.



Farmacia Molinero

Fátima,33 · 28943 Fuenlabrada

Tel.: 91 607 40 10

info@farmaciamolinerocom

www.farmaciamolinerocom