

CONSEJOS PARA MANTENER UNA ADECUADA SALUD BUCODENTAL

Se estima que las **enfermedades bucodentales** afectan a casi **3.500 millones de personas**. La mayoría son prevenibles en gran medida y pueden tratarse en sus etapas iniciales. La mayor parte de estas afecciones son enfermedades periodontales, caries dentales, pérdida de dientes y cánceres bucodentales. A continuación te dejamos una serie de consejos para el cuidado de la salud bucodental.

1



NO FUMAR. Fumar aumenta el riesgo de enfermedad de las encías, provoca mal aliento, decoloración de los dientes y otros problemas tanto de salud oral como de salud general.

2



MANTENER UNA DIETA CON BAJOS NIVELES DE AZÚCAR. Es la causa principal de la aparición de caries, y puede afectar también al esmalte de los dientes.

3



MANTENER UNA BUENA HIGIENE BUCAL. Cepillarse los dientes durante 2 minutos tres veces al día, usar crema con flúor y seda dental para prevenir las caries y las enfermedades de las encías.

4



CAMBIAR EL CEPILLO DE DIENTES REGULARMENTE. Es esencial para una limpieza efectiva y prolongada. Si está desgastado puede dañar las encías o incluso el esmalte dental.

5



EXAMINAR REGULARMENTE LA BOCA. Para detectar cambios en etapas tempranas y hacer que tu dentista examine estos cambios para valorar posibles tratamientos.

6



REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS. Altos niveles de estrés pueden derivar en una mala dieta, insomnio, e incluso puede llevarnos a apretar nuestros dientes mientras dormimos (bruxismo).

7



PROTEGER LOS DIENTES si se realiza algún deporte que implique un riesgo, usando protectores bucales con la finalidad de proteger los dientes de posibles traumatismos.

8



VISITAR AL DENTISTA. Mínimo una vez al año para chequeos y limpiezas, aunque dependiendo de las condiciones particulares puede que estas visitas deban realizarse cada menos tiempo.

