

CONSELLS PER MANTENIR UNA SALUT BUCODENTAL ADEQUADA

S'estima que les **malalties bucodentals** afecten gairebé **3.500 milions de persones**. La majoria són prevenibles en gran mesura i poden tractar-se en les seves etapes inicials. La major part d'aquestes afeccions són malalties periodontals, càries dentals, pèrdua de dents i càncers bucodentals. A continuació us deixem una sèrie de consells per a la cura de la salut bucodental.

1



NO FUMEU. Fumar augmenta el risc de malaltia de les genives i provoca mal alè, decoloració de les dents i altres problemes tant de salut oral com de salut general.

2



MANTENIU UNA DIETA AMB BAIXOS NIVELLS DE SUCRE. És la causa principal de l'aparició de càries, i pot afectar també l'esmalt de les dents.

3



MANTENIU UNA BONA HIGIENE BUCAL. Raspalleu-vos les dents durant 2 minuts tres vegades al dia, feu servir crema amb fluor i seda dental per prevenir les càries i les malalties de les genives.

4



CANVIEU EL RASPALL DE DENTS REGULARMENT. És essencial per a una neteja efectiva i perllongada. Si està desgastat, pot danyar les genives o fins i tot l'esmalt dental.

5



EXAMINEU-VOS REGULARMENT LA BOCA. Per detectar canvis en etapes primerenques i fer que el dentista examini aquests canvis per valorar possibles tractaments.

6



REDUÏU EL NIVELL D'ESTRÈS. Alts nivells d'estrès poden derivar en una mala dieta, insomni, i fins i tot poden portar-nos a estrènyer les dents mentre dormim (bruxisme).

7



PROTEGIU-VOS LES DENTS si practiqueu algun esport que impliqui un risc, usant protectors bucals amb la finalitat de protegir les dents de possibles traumatismes.

8



VISITEU EL DENTISTA. Mínim una vegada a l'any per a revisions mèdiques i neteges, encara que, depenent de les condicions particulars, pot ser que aquestes visites hagin de fer-se cada menys temps.

