

### > Prevención de la caries dental

Una **correcta higiene dental y bucal** es la principal medida preventiva para combatir la caries en los dientes.

A continuación, mostramos algunos consejos para conseguirlo:

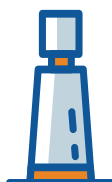
- > **Cepillarse los dientes después de cada comida**, al menos dos veces por día y con una **duración mínima de 2 minutos en cada cepillado**. Preferiblemente con un **dentífrico fluorado**. Usar **hilo, seda dental o un cepillo interdental** para retirar la comida que quede entre los dientes. Elegir un **cepillo adecuado**, preferiblemente con **cerdas suaves**, ya que es menos agresivo para las encías y elimina mejor la placa bacteriana al deslizarse bien entre los dientes, consiguiendo una mejor limpieza. Se recomienda cambiar de cepillo cada tres meses. Recordar que **el cepillado más importante es el de después de la cena**.

#### Pasos para conseguir un correcto cepillado:

- > Se debe empezar cepillando **las superficies externas de las piezas dentales, superiores e inferiores**: Inclinar el cepillo en un ángulo de 45° en la unión del diente con la encía para eliminar la placa y restos de comida, realizando pequeños movimientos horizontales hacia delante y hacia atrás. Realizar un ligero movimiento rotatorio, diente por diente, desde la zona de masticación hacia la encía.



- > Posteriormente, en el mismo orden, **se cepillará la superficie interna de las piezas dentales**: Realizar movimientos verticales para limpiar la cara interna de los incisivos superiores e inferiores. Limpiar las superficies internas de los dientes inclinando el cepillo en ángulo de 45° y realizando movimientos horizontales hacia delante y hacia atrás.
- > A continuación, se **cepillará la superficie de masticación de las piezas dentales**, realizando movimientos horizontales hacia adelante y hacia atrás.
- > Por último, **cepillarse la lengua**.



### > Prevención de la caries dental

- > **Enjuagarse la boca** después del cepillado con un enjuague bucal que contenga flúor. En determinados casos, el dentista podrá recomendar otros tratamientos específicos con fluor. Del mismo modo, además podrá recomendar el uso de enjuagues bucales especiales con antisépticos y desinfectantes (colutorio), como clorhexidina, u otros tratamientos para reducir la cantidad de bacterias perjudiciales en la boca.
- > Se puede complementar la limpieza bucal, recurriendo al uso de **irrigadores bucales** ya que facilita la limpieza en áreas complicadas: mediante un chorro de agua a presión para limpiar entre los dientes y debajo de la línea de las encías.
- > **Acudir al dentista regularmente**, llevando a cabo limpiezas dentales profesionales y exámenes bucales regulares.
- > **Uso de selladores dentales.** Un sellador es una capa plástica protectora que se aplica en las superficies de masticación de los dientes posteriores. Sella surcos y grietas que tienden a acumular alimentos y protegen el esmalte de los dientes de la placa y el ácido.
- > **Evitar la ingesta constante de alimentos y bebidas.**
- > **Adoptar un hábito de alimentación saludable** para mantener una buena salud dental. Los alimentos como frutas y verduras frescas aumentan el flujo de saliva.

Desde **umivale Activa** fomentamos hábitos saludables en el entorno laboral. Acceda a nuestra web corporativa a través del siguiente [enlace](#) para obtener información de cómo adoptar hábitos de nutrición y alimentación saludable.

