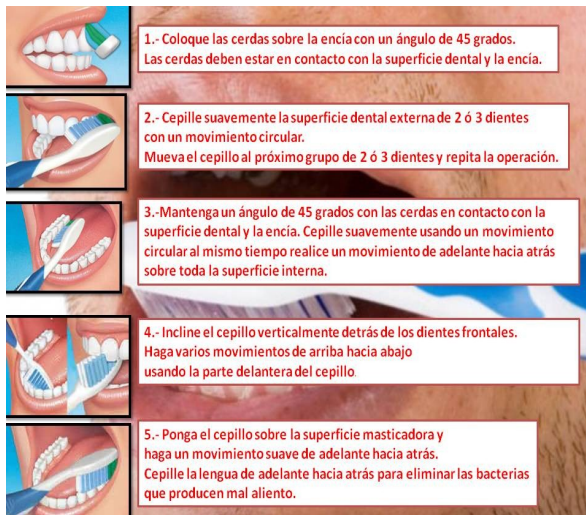


Cepillarse los dientes es una parte importante de la higiene bucal.

- Cepílese los dientes dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves.
- El tamaño y la forma del cepillo deben adaptarse a su boca y permitirle llegar a todas las zonas con facilidad.
- Sustituya el cepillo de dientes cada tres o cuatro meses, o antes si se las cerdas se desgastan.
- Un cepillo de dientes desgastado no servirá para limpiar los dientes.



Es importante saber que...

- Los niños tienen 20 dientes de leche.
- Entre los 4 y 10 años de edad se les comienzan a caer, para dejarle espacio a los dientes permanentes.
- Tenemos 32 dientes permanentes.
- Las primeras muelas permanentes comienzan a salir desde los 6 años de edad; sin necesidad de que se caiga una de leche.
- Los dientes del frente (incisivos) sirven para morder y cortar el alimento.
- Las muelas premolares y molar nos ayudan a masticar bien el alimento.
- Los colmillos (caninos) se usan para desgarrar y triturar los alimentos duros como la carne.

Clínica Dental

NeoMed Center Gurabo
Carr. 941 Salida Barrio Jaguas
Gurabo, P.R. 00778

Teléfono: 787-737-2311

Ext. 296 ó 223

**Cuida tu Salud Oral
¡Haz una cita ya!**

**Si no tienes plan medico
Podemos ayudarte,
Comunícate.**

Información recopilada de: www.nih.com/ /
<http://es.familydoctor.org>

Disañado por personal de Educación en Salud eja/2015



**Cuidado de la
Salud Oral**

Cuidado de la Salud Oral



El cuidado de la boca y los dientes es importante que comience en la infancia. Si no es así, puede tener problemas con los dientes y encías, como caries o la pérdida de los dientes.

Cuidar bien de la boca y los dientes durante toda su vida puede ayudar a prevenir problemas a medida que usted envejece. Cuidarse los dientes significa cepillarse y pasarse la hilo dental cada día y visitar al dentista cada 6 meses.

Lactantes y niños

El primer grupo de dientes ya está casi completamente formado al nacer. Al principio, estos dientes están "escondidos" debajo de las encías.

Estos dientes son importantes, después que salen le permiten a su bebé masticar comida, tener una bonita sonrisa y hablar bien.

- Límpiele los dientes de leche cada día frotándolos suavemente con una toallita de baño limpia y húmeda. Cuando los dientes de leche estén más grandes use un cepillo de dientes para niños.
- No deje que el niño se quede dormido con el biberón en la boca. Esto puede causar la formación de caries que se conoce con el nombre de "caries de biberón".
- Evite darle a su niño dulces que son pegajosos y gomosos.

- Enséñele a sus niños cómo cepillarse los dientes y la importancia de mantener sus dientes limpios.
- Lleve a sus niños al dentista cada 6 meses.
- La American Dental Association (Asociación dental estadounidense) recomienda que los niños visiten al dentista después de cumplir un año de edad.

Adolescentes

Cuidarse bien la boca y los dientes le ayudará a tener un aliento agradable, una bonita sonrisa y menos caries.

- Cepílese los dientes dos veces al día con una crema dental con fluoruro.
- Utilice el hilo dental por lo menos una vez al día
- Visite a su dentista cada 6 meses para hacerse chequeos y limpiezas regulares.

- No fume ni mastique tabaco que pueda mancharle sus dientes, darle mal aliento y causar cáncer.
- Utilice equipo apropiado para proteger la cara mientras juega deportes de contacto.

Adultos

Continuar el buen cuidado de la boca y de los dientes en la edad adulta le puede ayudar a prevenir la pérdida de los dientes, dolor en las encías u otros problemas.

- Seguir las mismas indicaciones que los adolescentes.
- Pregúntele a su médico si sus medicamentos tienen efectos secundarios que podrían dañar sus dientes; por ejemplo, algunos medicamentos pueden hacer que usted tenga la boca seca.
- Mírese dentro de la boca con frecuencia para ver si tiene llagas que no curan, encías irritadas u otros cambios.