

PREVENIR LAS ENFERMEDADES BUCODENTALES

¿Qué podemos hacer para prevenir las enfermedades bucodentales?

- Desde que salen los primeros dientes hay que empezar a cuidarlos.
- Hay que cepillar los dientes y encías después de cada comida y siempre antes de acostarse, éste último cepillado es el más importante.
- El cepillo ha de ser de cabeza pequeña con cerdas de dureza suave. Cuando los filamentos se despeinen hay que sustituirlo por uno nuevo para que no dañe las encías.
- Se usará siempre pasta dental. Basta con poner una pequeña cantidad en el cepillo, del tamaño de un guisante
- Se recomienda supervisar el cepillado de dientes de niñas y niños pequeños.
- Para curar las encías que sangran, hay que insistir en el cepillado.
- Los niños y niñas con asma que utilizan inhaladores o los que toman jarabes que contienen azúcares deben lavarse los dientes después del uso del inhalador o de tomar la medicación.
- Se aconseja una revisión odontológica todos los años, especialmente a quienes padezcan enfermedades crónicas como cardiopatías o diabetes.
- Mantener una alimentación sana y equilibrada, sin el consumo de dulces, refrescos y chucherías, ayuda a prevenir la caries.

Apoyo:



Socios:

