

Para su información

- **Cepillado:** Para prevenir las caries y la gingivitis/ sangrado de las encías, cepille los dientes y encías 2 veces todos los días con un movimiento circular. Círculos ayudan a limpiar debajo de la encía, donde las bacterias se esconden.
- **Hilo Dental:** Usar el hilo dental para limpiar el mocos y la comida de las áreas que el cepillo de dientes no pueda alcanzar y ayuda prevenir gingivitis, el mal aliento y los caries.
- **Azúcar:** Comer comida con mucha azúcar alimenta a la bacteria en la boca y puede causar caries, gingivitis, mal aliento y úlceras en la boca. También puede contribuir a la obesidad. Recuerde revisar el contenido de azúcar en sus comidas y bebidas. Cada 4 gramos de azúcar es 1 cucharilla. Evite una dieta alta en azúcar.
- **Selladores:** Los selladores son una capa protectora colocado en los surcos de las muelas permanentes para ayudar prevenir los caries. Evite masticar hielo y dulces pegajosos para evitar que se rompan los selladores.
- **Ortodontista:** Referimos pacientes cuando se necesita, por lo general después de que todos los dientes permanentes hayan salido alrededor de los 12 a 13 años. Si tienes frenos, manchas blancas pueden aparecer en los dientes si no se cepillan y usen el hilo dental correctamente. Su dentista/ortodontista puede quitar o no colocar los frenos hasta que mejore.
- **Cirugía Oral:** A los 15 años, la extracción de las muelas de juicio puede ser recomendada. A esta edad se desarrollan solo las raíces. También el riesgo de lesión del nervio y tomas secos. La recuperación es fácil también.
- **Perforación Oral:** Tener algún tipo de perforación oral puede causar que los dientes se quiebren y fracturen. Se crea un lugar donde la bacteria se multiplique para crecer y contagiar. Las encías se alejan de los dientes también.
- **Fumar:** Fumar causa la enfermedad periodontal, la gingivitis, enfermedad del corazón y muchos otros problemas de salud graves. Fumar y masticar tabaco puede manchar permanentemente de una forma rápida los dientes amarillos y causa mal aliento. Una persona es más probable que use drogas una vez que haiga comenzado a fumar.
- **Productos para Blanquear:** Solo se debe utilizar en pacientes con un bajo riesgo de caries. Por favor, pregunte a su dentista.