

HOY LE TOCA AL DIENTE...

¿Sabías que el órgano diente erupciona en nuestra cavidad bucal en los primeros meses de vida?

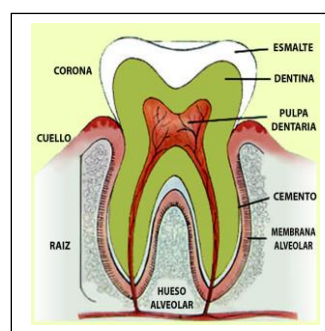
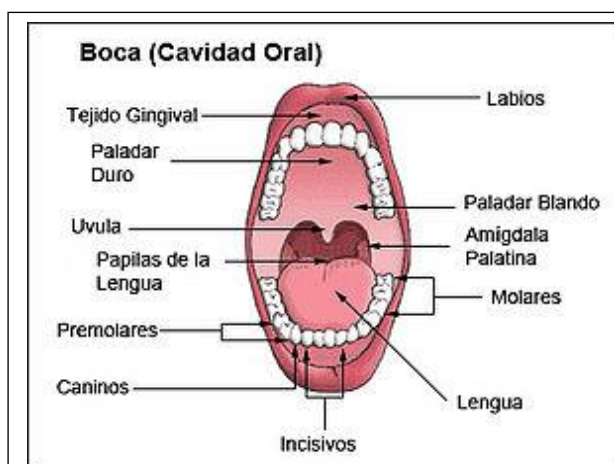
Debido a ello es en principio una responsabilidad de los adultos cuidar de esa primer dentición que luego caduca (cae), para dar lugar a la dentición permanente que nos acompañará por el resto de nuestra vida, si somos capaces de cuidarla.



Depende de nuestros hábitos de higiene y dietarios tener una u otra sonrisa, ¿cuál eliges tú?



Para ello conozcamos a este pequeño pero importante órgano, que nos permite facilitar la primera fase de la digestión de los alimentos, así como la vida de relación: fonación, sonreír, besar, entre otros.



Para mantener y/o recuperar nuestra salud bucal atiende las siguientes indicaciones:

Técnica de cepillado y uso del hilo dental. – Ver videos -



Otras recomendaciones:

- Utilice hilo dental todas las noches antes del cepillado de dientes.
- Evite los alimentos ricos en azúcar y los que tienen mayor poder de adhesión al esmalte dental.
- No fume, ni beba alcohol en exceso, son los principales factores de riesgo para desarrollar cáncer de boca.
- Acuda una vez al año al dentista para: revisión, limpieza y protección con flúor de sus piezas dentarias.
- En caso de pérdida de piezas dentarias es importante su reemplazo para optimizar la masticación de los alimentos, así como hablar y sentirse seguro a la hora de sonreír.
- Revise sus encías, si sangran o están engrosadas está faltando mejorar la técnica del cepillado o hacerlo con más frecuencia. Esto es fundamental para mantener las estructuras que dan soporte al diente y este frente a las fuerza masticatorias no caiga; así como evitar el mal aliento o halitosis.

Vivir en Salud es un derecho y una responsabilidad, animate y juntos podremos sonreír!!!