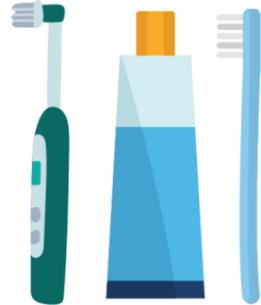


Cepillo y pasta dental

- Cepillarse dos veces al día
- Durante un mínimo de 2 minutos
- Usar una cantidad de pasta dental del tamaño de un chícharo
- Usar un cepillo de dientes manual suave o un cepillo de dientes eléctrico
- Inclinar las cerdas hacia la línea de las encías
- Reemplazar el cepillo de dientes manual o el cabezal del cepillo de dientes eléctrico 3-4 veces al año



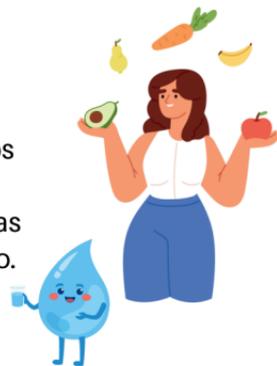
Hilo dental

- Usar hilo dental una vez al día
- Preferiblemente antes de acostarse
- Enrollar el hilo dental alrededor de cada diente en forma de C y rozar suavemente cada diente para eliminar la placa y los restos de comida
- Repetir en todos los dientes
- Incluidos los que se encuentran detrás de los últimos molares



Hidratación y alimentación

- Beba mucha agua para ayudar a eliminar los restos de comida y reducir la sequedad bucal.
- Siga una dieta equilibrada que mantenga al mínimo los alimentos y bebidas azucarados.
- Evite el consumo excesivo de alcohol y tabaco en todas sus formas, incluidos los productos de vapeo sin humo.



Cuidado dental

- Visite su dentista al menos dos veces al año.
- Parte de una visita dental rutinaria es una revisión para detectar cáncer oral.
- Las visitas regulares promueven una buena salud bucal.
- Las revisiones dentales pueden garantizar la detección temprana de caries y enfermedades de las encías.



Datos interesantes sobre la salud dental

- La segunda enfermedad más común entre los adultos es la caries, la cual se puede prevenir
- Usar hilo dental una vez al día puede aumentar su esperanza de vida en 6 años
- El cepillado solo elimina entre el 28 y el 53 % de la placa y los restos de comida
- El ácido de los refrescos tarda 30 minutos en empezar a deteriorar el esmalte después de beberlos
- Los adultos pierden 164 millones de horas de trabajo al año por urgencias dentales
- El esmalte es la parte más dura de todo el cuerpo.
- El 47 % de los adultos de 30 años o más padecen algún tipo de enfermedad de las encías
- La boca produce suficiente saliva a lo largo de la vida como para llenar dos piscinas
- Se necesitan 43 músculos para fruncir el ceño y 17 para sonreír.
- La detección precoz del cáncer oral influye significativamente en los resultados del tratamiento y en las tasas de supervivencia



Oficina de la Salud Bucal

Teléfono: 505-827-0837 | fax: 505-827-2329

1190 S. St Francis Dr., Santa Fe, NM 87505 | nmhealth.org

