

OTRAS TÉCNICAS

TÉCNICAS LIMPIEZA INTERDENTAL

- Hilo dental
- Arcos dentales
- Cepillos interproximales

USO DEL HILO DENTAL

- Enrolla tus dedos corazón con aproximadamente **45-50 cm de hilo dental**
- **Tensa un trozo de 2-3 cm** de hilo utilizando los dedos pulgares y los índices.
- **Introduce el hilo dental en las zonas interdentes, con un movimiento de sierra**, cuando notes que el hilo esta en la encía curvalo en forma de C y deslizando sobre el diente.
- Repite el movimiento entre todos los dientes.



LIMPIEZA LINGUAL

- Cepillo dental
- Limpiador lingual

Cepilla tu lengua al menos una vez al día, en el dorso lingual se acumulan muchas bacterias.

Saca la lengua y cepilla con movimiento suave la parte central de la lengua, aclara tu cepillo o limpiador lingual y sigue cepillando los laterales de la lengua.



CEPILLADO DENTAL CON FLÚOR

- La OMS recomienda para prevenir la caries dental el cuidado personal de los dientes **cepillándolos al menos dos veces al día** con un dentífrico que contenga entre **1.000 ppm de flúor y 1.450 ppm** de flúor para todos los grupos de edad durante toda la vida.

PREVENCIÓN DE CARIES

CONTROLA LA DIETA

- **Reducir la frecuencia de consumo de azúcar.**
- Evitar el consumo de azúcares añadidos.
- Consulta el programa Stop Azúcar Stop Caries.



Descargar Póster



Descárgate

el video

Concienciación
consumo
azúcar

PREVENCIÓN EROSIÓN

EROSIÓN

- Si tienes **reflujo o vómitos** debes evitar cepillar tus dientes durante 30 minutos. Enjuagaté inmediatamente con agua o con agua y bicarbonato sódico para regular PH de la saliva

MANEJO DE LA GINGIVITIS

GINGIVITIS

- Cepillado dental 3 veces al día, elimina la placa interdental con cepillo interproximal o seda dental 1 vez al día., utiliza dentífricos con fluoruro de estaño .
- Limpieza dental en segundo trimestre de embarazo

SALUD BUCAL DURANTE EL EMBARAZO



CUIDANDO TU BOCA ESTAS PROTEGIENDO A TU BEBE

La higiene bucal durante el embarazo debé de ser rigurosa después de cada comida. Es importante utilizar las técnicas correctas, los cepillos y aditamentos especiales para eliminar la placa bacteriana de los dientes y de los espacios interdentes. De esta forma prevenimos la caries dental, la enfermedad periodontal , la halitosis, enfermedades sistémicas y a tu bebe.

BEBES

Cuando no hay dientes

- Masajear suavemente las encías del bebe con dedal



A la erupción del primer diente

- Utilizar cepillo dientes adptado a meses
- Con dentiífrico de **1.000 ppm** de flúor

Cantidad de dentífrico en bebes mancha o medio grano de arroz a partir de los 2 años grano de arroz.

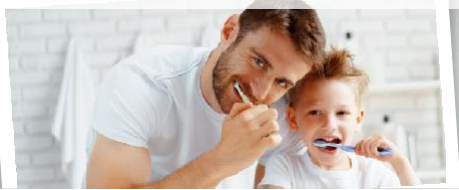
Técnica

- Cepillado realizado por los padres y a partir de los dos años empezar a dejar que el niño intente cepillar sus dientes.
- Técnica horizontal por caras oclusales, externas e internas de los dientes.



MOTIVACIÓN

- Cepillate los dientes junto a tus hijos; aprenden por imitación.
- Durante el cepillado, pon al niño su canción preferida durante 2 minutos o utiliza APP motivación cepillado



TÉCNICAS CEPILLADO DURANTE EMBARAZO

- Con Dentífrico de **1.450 ppm** de flúor.
- **Técnica de Bass.**
- Coloca el cabezal del cepillo sobre los dientes filamentos a un ángulo de 45° hacia la encía. Realizar movimiento vibratorio sobre el borde y después realizar un barrido en dirección contraria a la encía (Superficies externas e internas de los dientes). Caras oclusales movimientos en horizontales.



COMPROBAR EL CEPILLADO

- Comprueba tu cepillado dental una vez a la semana con un revelador de placa bacteriana.



GUIDA TU CEPILLO DENTAL

- Renueva tu cepillo cada 3 meses.
- Lávalo y desinféctalo tras su uso.
- No lo dejes pegado a otros cepillos.

¿QUÉ CANTIDAD DE PASTA DENTAL LE PONGO EN EL CEPILLO?

0 - 3 años

3 - 6 años

+ de 6 años



- No mojar el cepillo . Es recomendable que este seco antes de aplicar dentífrico
- No enjugarse tras cepillado.



Si cuidas tus encías, cuidas tu salud general y la de tu bebe.

Varios estudios concluyen que la periodontitis induce estado inflamatorio sistémico que favorece hasta 57 enfermedades sistémicas. Enfermedades cardiovasculares, diabetes, cancer, parto prematuro y bajo peso al nacer.

VIDEO CUIDADOS EMBARAZO

Descárgate

el video



REVISIONES

Es fundamental que acudas durante el embarazo y cuando a tu bebe le erupcione el primer diente a revisiones periodicas al menos una vez al año a tu clínica dental o unidad de salud bucodental.