

## 10 CONSEJOS PARA MANTENER UNA BUENA HIGIENE BUCAL

**1. Visitar al dentista, al menos una vez al año.** Acude al dentista una vez al año, al menos, y desde edades muy tempranas, ya que la caries puede manifestarse a partir de que salga la primera pieza dental.

**2. Tres veces al día.** Cepíllate los dientes tres veces al día, después de cada comida. Imprescindiblemente: antes de acostarte y tras levantarte por la mañana.

**3. El dentífrico, con flúor.** Es recomendable utilizar una pasta dentífrica con flúor para prevenir la aparición de caries.

**4. Cepíllate correctamente.** El cepillado correcto consiste en realizar movimientos cortos, suaves y elípticos, sin olvidar la línea de las encías, los dientes posteriores (de difícil acceso) y las zonas que rodean las coronas de los dientes y empastes.

**5. Cambia de cepillo a menudo.** Los expertos recomiendan renovar el cepillo dental cada tres meses para evitar las enfermedades periodontales.

**6. No olvides el hilo dental.** Utiliza a diario hilo dental; el mejor momento para usarlo es por la noche, ya que la ausencia de salivación mientras se duerme favorece la formación de placa bacteriana.

**7. Enjuágate.** Los colutorios o enjuagues bucales constituyen una ayuda importante a la hora de mantener sana tu boca y evitar patologías e infecciones.

**8. Haz dieta sana.** Una alimentación variada y equilibrada también contribuye a reforzar el sistema inmune para que pueda defenderse ante cualquier infección en la cavidad bucal.

**9. Los chicles te ayudan.** Si comes fuera de casa y no puedes lavar tus dientes, recurre a los chicles sin azúcar o a las láminas de higiene bucal.

**10. No abuses de los blanqueadores.** Aunque resultan eficaces para dar luminosidad a las piezas dentales, cuando se utilizan de forma excesiva y continuada pueden llegar a dañar el esmalte.