

Julio 2019

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Una buena salud empieza por una boca sana

Al comer se depositan entre los dientes restos de alimentos que, unidos con las bacterias de la boca y la saliva, producen la **placa dental bacteriana**. Si ésta no es eliminada regularmente, se convierte en un depósito duro llamado **sarro**. Placa y sarro terminan por producir **caries dental y enfermedad de las encías**.

Hábitos y consejos saludables para prevenir dichas enfermedades:

- Lávate las **manos** antes de cepillarte los dientes.
- Cepíllalos **después de cada comida y especialmente después de la cena**.
- La duración del cepillado debe ser de **dos minutos**.
- Existen varias técnicas de cepillado, se recomienda la de **barrido vertical**.
- Usa **hilo o seda dental** al menos **una vez al día**, mejor antes del cepillado.
- Cepilla suavemente **la lengua** de atrás hacia adelante.
- Tras el cepillado, enjuaga las cerdas para eliminar los restos de comida y dentífrico.
- No dejes el cepillo expuesto sin protección en el cuarto de baño, podría contaminarse.
- Selecciona un cepillo apropiado para ti, siguiendo las recomendaciones de tu odontólogo.
- Cambia de cepillo cada **2-3 meses**, un cepillo desgastado no es tan efectivo.
- Nunca compartas el cepillo.
- Utiliza un dentífrico de buena calidad y **con flúor** para reforzar el esmalte de los dientes.
- La medida idónea de dentífrico es una cantidad del tamaño de un guisante.
- Lleva una **dieta adecuada**.
- Visita periódicamente al **odontólogo**.
- **NO fumes**. Los fumadores tienen más problemas de dientes y encías.



Fuente: Videos del Consejo General de Colegios Oficiales de Odontólogos y Estomatólogos de España