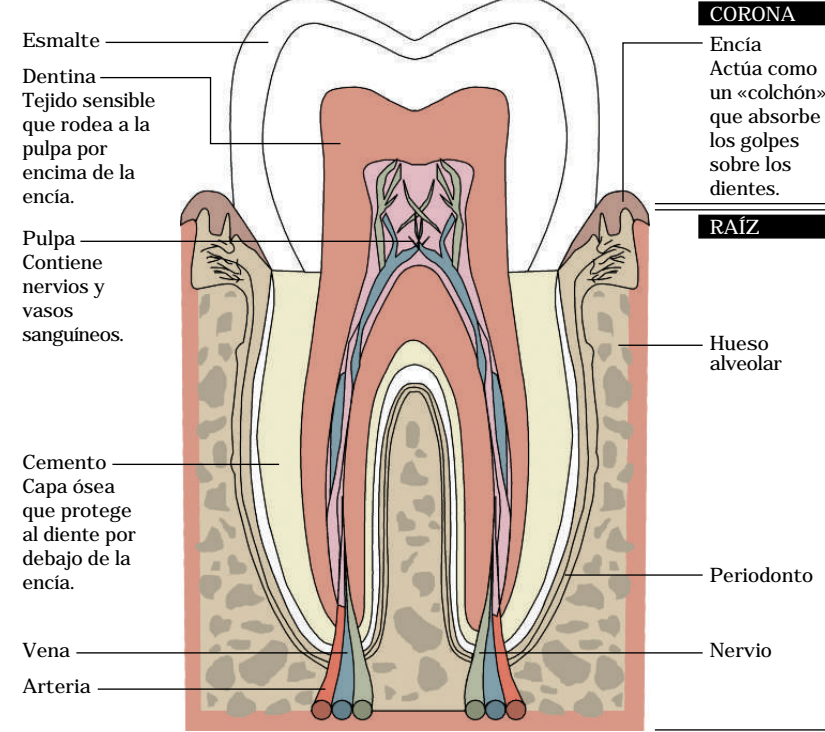


Higiene bucodental

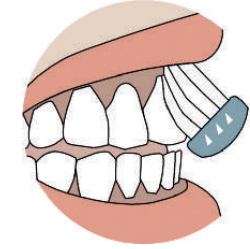
Los dientes están hechos de material duro, similar al óseo, y están encajados en las encías.

Anatomía del diente



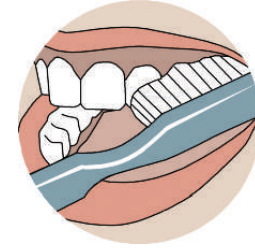
Cepillarse los dientes correctamente

1 Inclinar el cepillo 45°



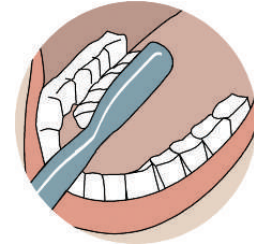
Coloque el cepillo inclinado de modo que las cerdas toquen la superficie externa de los dientes y la encía y muévalo desde arriba y desde abajo.

2 Movimiento rotatorio



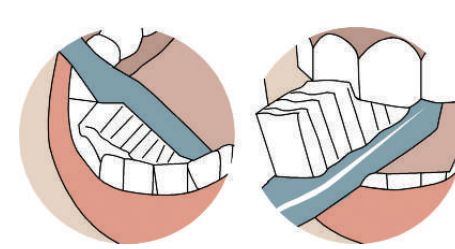
Coloque el cepillo sobre la cara interna de los dientes y cepille suavemente desde delante hacia atrás.

3 Movimiento circular



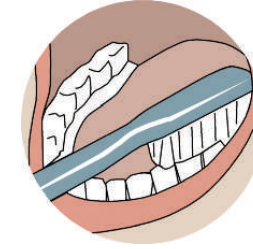
Mantenga un ángulo de 45° con las cerdas en contacto con la superficie dental y la encía. Cepille suavemente haciendo círculos. Al mismo tiempo haga un movimiento de adelante hacia atrás sobre la superficie interna.

4 Cepillo en posición vertical



Coloque el cepillo verticalmente, detrás de los dientes, un poco inclinado y muévalo desde arriba hacia abajo.

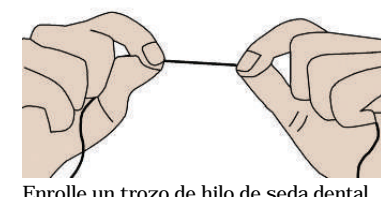
5 Cepillar la lengua



Cepille suavemente sobre la superficie masticatoria de los dientes, desde delante hacia atrás. Cepille también la lengua de adelante hacia atrás para eliminar las bacterias que producen mal aliento.

Manera de limpiarse con la seda dental

A Coger el hilo



Enrolle un trozo de hilo de seda dental alrededor de los dedos medios.

B Tensar el hilo



Estire el hilo, dejando un espacio de 2-3 cm.

C Limpiar



Frote la pared de los dientes con el hilo de seda, limpiándolos con un movimiento de zigzag.

FUENTE: www.pulevasalud.com, Gobierno de Canarias, Consejería de Sanidad; Folleto de información sanitaria para adultos, edición 2003 y A.D.A.M.

Beatriz Santacruz / EL MUNDO

Cepillo interproximal



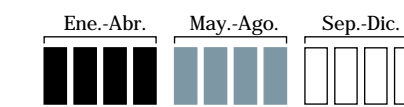
Mueva el cepillo desde dentro hasta afuera, sin hacerlo girar.

Tiempo de cepillado

De cinco a 10 min.

► N° de cepillados 3 al día
 ► Ir al médico 1-2 al año

Cambio de cepillo
 Cada cuatro meses porque si las fibras están gastadas perderá toda su utilidad.



La pasta y el cepillo

