

El cuidado regular de la salud bucal te mantiene saludable



Cepillado y uso del hilo dental

El cepillado y el uso del hilo dental eliminan la placa dental, que es una película adherente e incolora de bacterias sobre la superficie de los dientes. Si no se elimina la placa, parte de ella puede endurecerse debajo de la línea de las encías e irritarlas.



- Usa pasta dental con flúor. El flúor protege los dientes de las caries.
- Inclina las cerdas hacia la línea de las encías para que limpien entre ellas y los dientes.
- Cepilla suavemente con pequeños movimientos circulares. No frotes con fuerza de un lado a otro.
- Usa un cepillo de dientes con cerdas suaves con una cabeza pequeña o mediana. Esto facilita la limpieza alrededor de todos los dientes.

Boca seca

Cientos de medicamentos pueden ser la causa de la boca seca, como los medicamentos para las alergias, la hipertensión y la depresión.



Revisiones dentales

Las revisiones dentales regulares son tan importantes como cepillarse los dientes y usar hilo dental en casa. Pueden ayudar a identificar problemas tempranamente, antes de que causen dolor o una infección innecesaria.

Para obtener más información, escanea el código con la aplicación de la cámara de tu teléfono o visita: hrsa.gov/oral-health (en inglés)

