

Boca y dientes: cómo mantenerlos sanos

Cuidar bien de la boca y los dientes durante toda su vida puede ayudar a prevenir problemas a medida que usted envejece. Cuidarse los dientes significa cepillarse y pasarse la seda dental cada día y visitar al odontólogo (dentista) regularmente.

Lactantes y niños

El primer grupo de dientes ya está casi completamente formado al nacer. Al principio, estos dientes están "escondidos" debajo de las encías. Estos dientes son importantes puesto que después de que salen le permiten a su bebé masticar comida, tener una bonita sonrisa y hablar bien.

Usted puede cuidar de los dientes de su bebé siguiendo estas sugerencias:

- ✚ Limpie los dientes de leche cada día. Cuando le salen los dientes de leche, límpieselos frotándolos suavemente con una toallita de baño limpia y húmeda. Cuando estén más grandes use un cepillo de dientes para niños.
- ✚ Los niños menores de dos años de edad no deberían usar crema dental. En vez de esto, use agua para cepillarle los dientes a su niño.
- ✚ No deje que el niño se quede dormido con el biberón en la boca. Esto puede dejar leche o jugo sobre los dientes y causar la formación de caries que se conoce con el nombre de "caries de biberón".



Boca y dientes: cómo mantenerlos sanos

LMCV – 02 - 2014

- ✚ Anime a los niños mayores a comer bocadillos (“snacks”) que tengan poca azúcar; tales como frutas, queso y verduras. Evite darle a su niño dulces que son pegajosos y gomosos.
- ✚ Enséñele a sus niños cómo cepillarse los dientes y la importancia de mantener sus dientes limpios.
- ✚ Lleve a sus niños al odontólogo con frecuencia. La American Dental Association (Asociación dental estadounidense) recomienda que los niños visiten al odontólogo después de cumplir un año de edad.

Adolescentes

Cuidarse bien la boca y los dientes le ayudará a tener un aliento agradable, una bonita sonrisa y menos caries. Aquí están anotadas algunas cosas simples que usted puede hacer:

- ✚ Cepílese los dientes dos veces al día con una crema dental con fluoruro.
- ✚ Pásese la seda dental por lo menos una vez al día.
- ✚ No fume ni mastique tabaco que pueda mancharle sus dientes, darle mal aliento y causar cáncer.
- ✚ Utilice equipo apropiado para proteger la cara mientras juega deportes de contacto.
- ✚ Visite a su odontólogo cada año para hacerse chequeos y limpiezas regulares.

Boca y dientes: cómo mantenerlos sanos

LMCV – 02 - 2014

Adultos

Continuar el buen cuidado de la boca y de los dientes en la edad adulta le puede ayudar a prevenir la pérdida de los dientes, dolor en las encías u otros problemas. Aquí están anotadas algunas cosas útiles que usted puede hacer.

- ✚ Cepílese los dientes dos veces al día con una crema dental con fluoruro.
- ✚ Utilizar la seda dental por lo menos una vez al día.
- ✚ No fume o mastique tabaco.
- ✚ Pregúntele a su médico si sus medicamentos tienen efectos secundarios que podrían dañar sus dientes; por ejemplo, algunos medicamentos pueden hacer que usted tenga la boca seca.
- ✚ Revisar dentro de la boca con frecuencia para ver si se tiene algunas llagas que no curan, encías irritadas u otros cambios.
- ✚ Visite a su odontólogo con frecuencia

Si tiene algún problema en los dientes o algo relacionado con su boca le preocupa, vaya a ver a su médico u odontólogo enseguida sin pensarlo dos veces.