

¿Como distinguir que la encía está enferma?

- Si tiene color rojo, inflamada o está sensible.
- Si sangra durante el cepillado, con el uso del hilo dental o sin motivo aparente.
- Parte de la raíz puede estar expuesta o los dientes pueden aparentar ser más largos.
- Presencia de pus entre los dientes y la encía.
- Cuando hay mal aliento o mal sabor de boca.
- Dientes separados entre si y movilidad dental.
- Cambio en el ajuste de las dentaduras o prótesis en la boca.
- Pigmentaciones y úlceras de color rojas, blancas y obscuras.

Cuidados para conservar la salud bucal

Cepillado dental:

Una técnica que puede usarse es:

- Iniciar colocando el cepillo sobre la encía y el diente comenzando siempre del mismo lado izquierdo o derecho para seguir un orden y no olvidar cepillar ningún diente.
- Cepillar los dientes inferiores hacia arriba por fuera y por dentro.
- También se debe cepillar la lengua suavemente de atrás hacia adelante para remover gérmenes de las papilas gustativas y refrescar su aliento.
- Use cepillos de cerdas suaves y puntas redondeadas de tamaño adecuado para no lastimar la encía.



Técnica de uso de Hilo Dental:

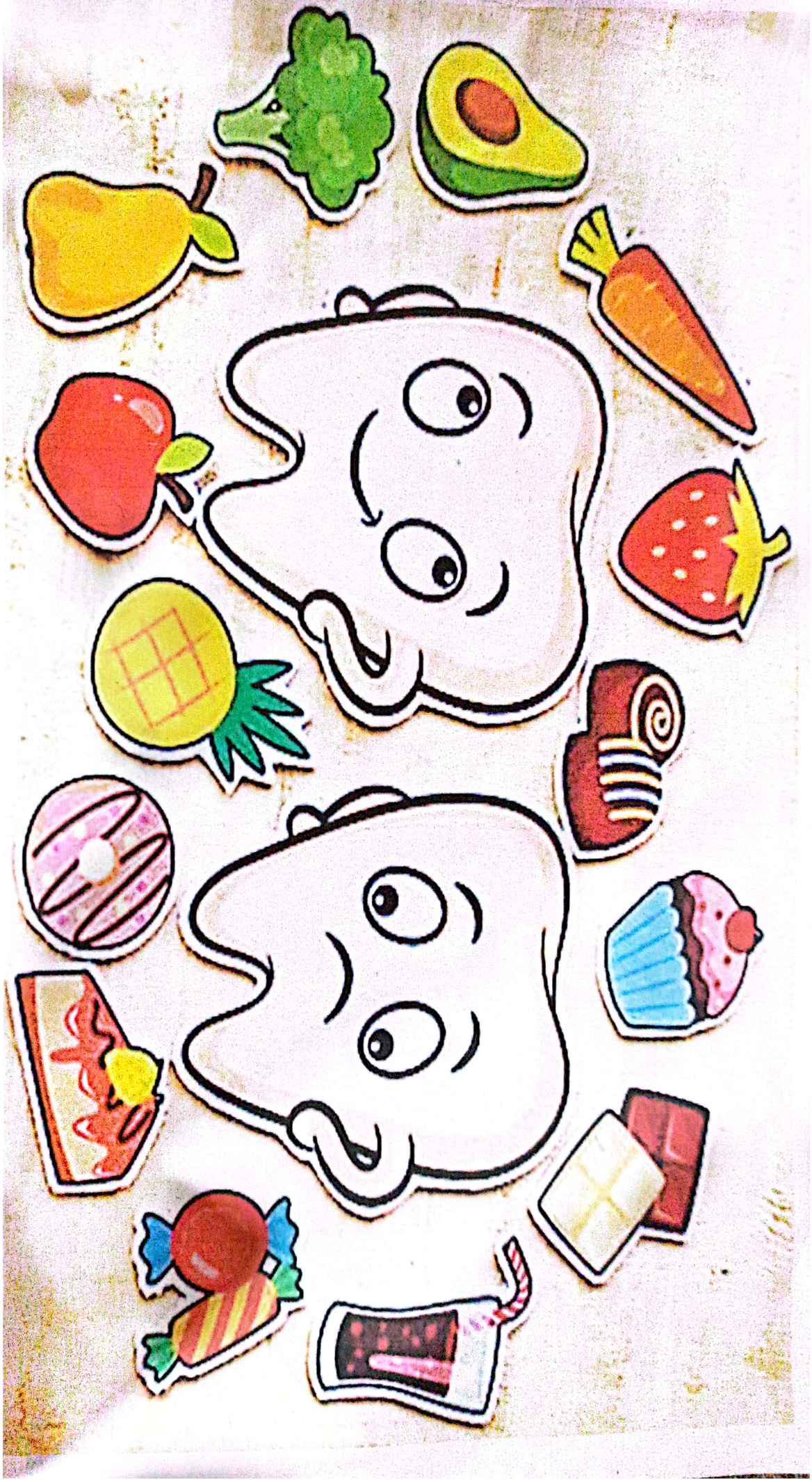
1) Tome aproximadamente 30 centímetros de hilo y enrede en los dedos pulgar e índice, dejando una distancia corta entre ellos.

2) Coloque el hilo dental e introdúzcalo haciendo movimientos de lado a lado y de arriba hacia abajo, tratando de no tocar la encía. Realice esto entre todos los dientes.

3) Conforme se vaya limpiando, cambie el tramo de hilo dental.



Powered by CamScanner



Powered by CamScanner