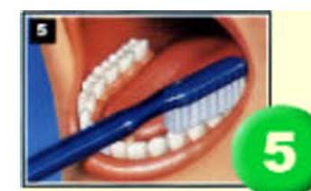


Qué pasos tenemos que seguir para lucir una bonita sonrisa?



1. CEPILLADO

- Cepillarse 3 veces al día; sobretodo antes de ir a dormir.
- Diente por diente, de derecha a izquierda, empezando por los dientes de arriba, siguiendo por las de abajo y por todas las caras de (de 3 a 5 minutos).
- No presionar el cepillo contra los dientes, ya que podemos provocar pérdida de esmalte y como consecuencia favorecer futuros problemas de sensibilidad y aparición de caries más profundas.
- Utilizar un cepillo adecuado (suave, medio, duro) y es recomendable cambiarlo cada 2-3 meses.
- Usar el dentífrico que se ajuste mejor a nuestras necesidades. Consulta con tu farmacéutico de confianza cual es el más conveniente para ti.



2. HIGIENE INTERPROXIMAL: HILO DE SEDA Y CEPILLOS INTERDENTALES

A partir de los 10 años, es importante incluir el uso de la seda dental para extraer la placa bacteriana y los restos de comida que quedan entre los dientes. Así prevenimos la aparición de caries y la inflamación gingival.

La higiene interproximal es igual de importante que el cepillado de dientes. Se ha de realizar 2-3 veces al día, siendo más importante por la noche.

3. COLUTORIO

Para acabar de eliminar los restos de la placa bacteriana, es muy importante enjuagarse con un colutorio durante tres minutos después del cepillado.

