

HIGIENE ORAL



PREVIMEDISALUD IPS

Te guiamos por el camino de la prevención



Prevenir protege la vida

VIGILADO Supersalud



HIGIENE ORAL

La higiene oral es un aspecto fundamental de las condiciones generales de la salud de la población, debido a que la mayoría de las enfermedades orales se asocian con determinados factores de riesgo, como la falta de higiene buco-dental, la alimentación inadecuada y la educación.

CUIDAR LOS DIENTES SALUDABLEMENTE

Visitar al odontólogo cada seis meses

Debemos cepillar los dientes tres veces al día, el cepillado debe ser de por lo menos 7 minutos y el de la noche de 15. Los dientes de arriba los cepillamos hacia abajo y los de abajo los cepillamos hacia arriba, también cepillaremos la lengua. Luego Usaremos la seda dental, con ella limpiaremos las zonas donde el cepillo no puede limpiar es decir entre los dientes o zonas ínter proximales. Por ultimo usaremos el enjuague dental, este además de desinfectar toda la boca dejara un aliento fresco y agradable durante varias horas.

BUENA ALIMENTACIÓN

En este punto debemos tener en cuenta que debemos consumir alimentos saludables, es importante el consumo de todos los alimentos como Los Formadores, Los Energéticos y Los reguladores. Debemos consumir mucha agua.

Es importante evitar el consumo de comidas que afecten a los dientes como lo son las comidas rápidas, que por su alto contenido de harinas y salsa o condimentos se adhieren a los dientes dificultando su higiene y provocando el crecimiento bacteriano. El consumo excesivo de dulces, chicles y chocolates ayuda para que las bacterias permanezcan por más tiempo en los dientes y puedan iniciar enfermedades en ellos.

ELEMENTOS DE ASEO

Cepillo
Crema dental
Seda o Hilo dental
Enjuague bucal

