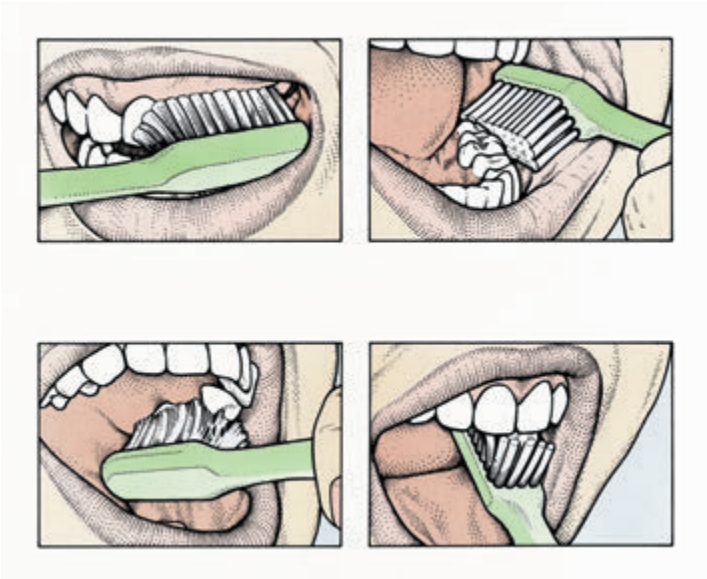
Como cepillarse los dientes:

Tan importante como cepillarse los dientes es hacerlo bien. Es útil cepillarse frente al espejo para asegurarse de que se hace correctamente y para comprobar cómo quedan de limpios los dientes. Hay que ir paso a paso y no olvidar ningún rincón:

- **La cara externa:** cepillar desde la encía y en movimientos verticales, como si se barre, hacia el extremo de cada pieza.
- **La cara interna**: cepillar desde el límite entre el diente y la encía hacia el extremo del diente, con un movimiento vertical que se consigue girando la muñeca. Esta parte es la más difícil de aprender y hay que insistir.
- **La cara superior de los premolares y molares:** apoyar el cepillo y hacer movimientos circulares de forma que se llegue a los surcos y fisuras.
- Por último, hacer **un suave masaje a las encías**, el velo del paladar y cepillar la lengua.

El cepillado horizontal es perjudicial porque puede dañar el esmalte y las encías en vez de arrancar, arrastra la placa bacteriana sobre los dientes.



¿Que no se debe hacer?

- Falta de higiene oral.
- Consumir golosinas y bebidas azucaradas en exceso.
- Llevar una alimentación con un exceso de carbohidratos.
- Beber alcohol o fumar.
- Hacerse un cepillado agresivo: puede dar lugar a abrasión dental y retracción de la encía.
- No utilizar colutorios que contengan alcohol: puede contribuir a incrementar la sequedad bucal.

fundació agrupació

www.fundacioagrupacio.es

www.envellimentsaludable.com

centres mèdics **agrupació**

fundació agrupació

Jornada de Prevención Dental

PERIODONTITIS

Enfermedad crónica e irreversible que afecta al tejido que soporta los dientes.

Factores de riesgo de enfermedades gingivales y periodentales:

-Aumento de placa bacteriana/mala higiene bucodental.
-Tabaquismo/fumar.
-Diabetes.
-Factores genéticos asociados.
-Enfermedades del corazón.
-Terapia hormonal.
-Osteoporosis.
-VHI/SIDA.
-Immunodeficiencia.

Síntomas de la periodontitis:

-Retracción de las encías, sensación de dientes más largos.
-Movilidad de los dientes.
-Aumento de la sensibilidad dentaria, sobre todo al frío.
-Dolor en la encía y aparición de abscesos

¿Qué debo hacer si tengo periodontitis?

La mayoría de pacientes con periodontitis son diagnosticados después de una revisión o higiene rutinaria. En caso de que sea necesario, dependiendo de la situación en la que se encuentra la encía se realizarán sesiones de raspados.

XEROSTOMÍA

Es la manifestación clínica más común de las disfunciones salivales y consiste en una disminución de la secreción salival.

Síntomas de xerostomía:

- Sed.
- Boca seca.
- Dificultades en la realización de las funciones bucales.
- Dificultad para llevar prótesis.
- Ardor.
- Acumulación de placa.
- Alteración del gusto.

¿Qué debo hacer si tengo xerostomía?

Tomar constantes sorbos de agua a lo largo del día y durante las comidas para facilitar la deglución. Cuando es causada por fármacos, reducirlos, eliminarlos o sustituirlos por otros menos xerogénicos. Respirar por la nariz y no por la boca.

HALITOSIS

Nombre con que se conoce el mal aliento. En la mayoría de los casos, se debe a la fermentación de proteínas y restos de alimentos en la boca.

¿Qué debo hacer si tengo halitosis?

Mejorar la higiene oral y eliminar las zonas de retención: caries, bolsas gingivales, etc.

REGLAS DE UNA BUENA SALUD BUCODENTAL:

- Tener una alimentación equilibrada.
- Lavarse los dientes después del desayuno, almuerzo y cena.
- Utilizar pasta con flúor.
- Cambiar el cepillo cada 3 meses. No utilizar ningún otro cepillo que no sea el suyo, después de utilizarlo limpiarlo bien con aguar y secarlo. Si los filamentos del cepillo están abiertos conviene cambiarlo.
- Realizar limpieza interproximal con seda dental o cepillos interdentales, según el tamaño de los espacios.
- Se recomienda un cepillado sistemático, después de cada comida, con un cepillo de cabezal pequeño y filamentos redondeados y mango confortable o cepillo eléctrico con movimiento de oscilación/rotación.
- Es necesaria una buena higiene de la prótesis removible con cepillos y elementos específicos de limpieza, evitando su uso por la noche.
- Cepillar la lengua para obtener un aliento más fresco y eliminar bacterias.
- Ir al dentista al menos una vez cada 6 meses.