

# SONRISA SALUDABLE

POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, BSHE, MS

Unos dientes saludables son más importantes de lo que podemos pensar. Usamos la boca para comer, para sonreír, para hablar y mucho más. Dientes y encías sanas hacen que sea fácil comer bien y poder disfrutar de la comida. Una pobre o mala higiene bucal puede afectar cualquiera o todos estos aspectos.

Para tener una sonrisa saludable se requiere practicar y mantener diariamente unos buenos hábitos de higiene bucal. Sigue estos pasos para proteger tu salud bucal:



- Cepíllate los dientes, al menos, dos veces por día con una pasta dental con fluoruro y aprobada por ADA (American Dental Association, por sus siglas en inglés).
- Asegúrate que el cepillo sea de cerdas suaves para que puedas realizar movimientos circulares pequeños y movimientos cortos hacia adelante y hacia atrás.
- Toma el tiempo necesario para cepillarte cuidadosa y suavemente a lo largo de la línea de las encías.
- Cepilla levemente la lengua para ayudar a mantener tu boca limpia.
- Usa el hilo dental todos los días para limpiar entre los dientes.
- Reemplaza el cepillo de dientes cada tres o cuatro meses y después de un catarro.
- Mantén una dieta saludable.
- Visita a tu dentista de forma regular para revisión y limpieza dental.
- Evita el uso de tabaco.

Además de cepillarte los dientes y de usar hilo dental todos los días, considera utilizar un enjuague bucal con fluoruro. Evita usar palillos u otros objetos que puedan lastimar las encías y permitir el ingreso de bacterias.

Para prevenir las enfermedades de las encías y otros problemas de salud bucal, visita tu dentista regularmente. La detección y el tratamiento temprano pueden ayudar a garantizar una buena salud bucal durante toda la vida.