

# PISTAS Y TRUCOS

## CEPILLADO DE LOS DIENTES



**Utilice sólo un poco de pasta de dientes, generalmente basta con sólo untar el cepillo** – sólo se necesita suficiente pasta de dientes para cubrir los dientes con fluoruro; no es necesario desperdiciarla y los niños tienen tendencia a tragársela.



**Use sólo pastas de dientes aprobadas por la Asociación Americana de Odontólogos (ADA) con fluoruro** – la calidad de esta pasta de dientes ha sido probada. La pasta de dientes con fluoruro presenta evidencia de reducir el deterioro dental en un 11%; el fluoruro en el agua potable: 45-60%; resina de fluoruro: 40-75%.



**Utilice cepillos de dientes de cerdas suaves** – las cerdas duras pueden desgastar el esmalte dental y causar que las encías se separen de los dientes. Las cerdas suaves y redondas son más efectivas y menos dañinas para los dientes y encías.



**Cepille cada superficie dental durante 10 pasadas** – la placa, aquella cobertura pegajosa en los dientes, se acumulará durante el día y se requiere de un cepillado cuidadoso y suave para removerla.



**Cepílese en movimientos circulares suaves** – los movimientos circulares introducen las cerdas del cepillo entre los dientes para remover la placa.



**Cepílese especialmente a lo largo de la unión entre los dientes y la encía** – la comida y la placa se acumulan especialmente a lo largo de esta parte de la boca, metiéndose debajo de las encías si se dejan en los dientes.



**Cepílese la lengua** – 90% de los gérmenes en la boca se acumulan en la superficie de la lengua.



**Escupa pero no enjuague** – es importante dejar el fluoruro en la boca durante 30 minutos para obtener los mejores resultados y parar el deterioro.



**Cepílese justo después de la última comida de la noche y en la mañana después del desayuno** – mientras dormimos, producimos menos saliva la cual ayuda a deshacernos de la comida que queda en la boca.

