

CULTURA DE BIENESTAR EN SALUD ORAL

¿Qué significa tener una buena higiene bucal?



La buena higiene bucal proporciona una boca que luce y huele saludablemente. Esto significa que:

Sus dientes están limpios y no hay restos de alimentos

Las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental

El mal aliento no es un problema constante

Hábitos para tener una buena higiene bucal

- Visitas regulares al dentista,
- Cepílese en profundidad, use hilo dental y enjuague bucal por lo menos dos veces al día.
- Ingiera una dieta equilibrada y reduzca las ingestas entre comidas
- Utilice productos dentales con flúor, inclusive la pasta de dientes
- Use enjuagues bucales fluorados si su dentista lo indica

