

CARIES DENTAL ODONTOLOGÍA PREVENTIVA



¿Qué es la CARIES?

La salud bucodental involucra tanto la capacidad de morder, masticar, sonreír, hablar y comunicar; como de transmitir nuestras emociones mediante las expresiones faciales con confianza, sin dolor, incomodidad ni enfermedad.

Cualquier problema que afecte la salud de la boca repercute en el bienestar psicosocial de la persona.

La salud bucodental es una parte muy importante de la salud en general: tener la boca, los dientes y las encías sanas son aspectos claves para una vida saludable.

Recomendaciones para tener una boca sana

Existen diversas formas de cuidar nuestra salud bucodental, y prevenir de esta manera la aparición de enfermedades:

- Alimentación y hábitos saludables.
- Realizar consultas odontológicas cada 6 meses. .
- Higiene:
 - Cepillarse al menos 2 veces por día, durante 2 minutos, utilizando pasta dental con flúor y cepillo de cerdas suaves
 - Incorporar uso de elementos de higiene interdental (Hilo dental, cepillos interdentaes). Al menos 1 vez por día, luego del cepillado.
 - Cambiar el cepillo periódicamente: Cada 3 meses, o cuando se observa que las cerdas están abiertas.

·Utilizar protector bucal en caso de efectuar deportes de alto impacto.

·Si se está realizando tratamiento de ortodoncia reforzar la higiene respetando las indicaciones del profesional.

·Bruxismo, en caso que se presionen los dientes con fuerza. Es importante consultar a un profesional, ya que esto podría generar desgaste, fisuras o fractura de los dientes.

·Piercing o aros, si se encuentran en labios o lengua, retienen alimentos y microbios que aumentan el riesgo de enfermedades bucales, desgastar y/o fracturar los dientes. Realizar la correcta higiene de estos elementos.

·Prótesis dentales mantener limpieza adecuada. No utilizar prótesis desadaptadas.

·Si se percibe dolor al consumir bebidas o comidas frías o calientes, sangrado de encías, presencia de aftas o úlceras que no cicatrizan cumplidas 2 semanas, movilidad o cambio de posición dentaria, concurrir a una consulta odontológica.

Recomendaciones de cuidado

·Utilizar pasta dental con flúor y cepillarse al menos 2 veces al día por dos minutos para una correcta higiene.

·Cambiar el cepillo de dientes cada 3 meses. No compartirlo. Dejar secar en posición vertical.

·Ante la presencia de dolor o malestar, no automedicarse, realizar consulta odontológica pertinente.

Para tener una buena salud bucodental es muy importante seguir hábitos de higiene desde temprana edad y realizar visitas odontológicas con regularidad de acuerdo a cada etapa de la vida.