

Fomentar la cultura de la salud bucal previene enfermedades dentales



Las enfermedades bucales como la caries y los problemas periodontales –de las encías– son las de mayor incidencia en México, pero se pueden prevenir. La mejor manera de reducir los factores de riesgo es la higiene bucal.

Estos padecimientos los puede sufrir una persona de cualquier edad o nivel social. Casi siempre se manifiestan en los niños y pueden afectar la salud. Si sufres estos males puede ser que no vayas a la escuela o que un adulto falte a su trabajo. Por eso es muy importante fomentar una cultura de salud bucal en niños y adultos.

LOS ENEMIGOS DE TUS DIENTES

Fumar, comer muchos dulces y tomar bebidas alcohólicas causa la mitad de las enfermedades bucales; por eso es importante evitarlas mediante la prevención.

Tus amigos de la Secretaría de Salud – que es la oficina que cuida que todos los mexicanos vivan de forma saludable– tienen programas para ayudar a todas las personas a cuidar su salud.



Los odontólogos cuidan la higiene oral de acuerdo a las necesidades del paciente.

✓ Las caries pueden prevenirse con fluoruro y revisiones periódicas de tu odontólogo.

✓ Cepíllate los dientes después de cada comida. Para la limpieza coloca el cepillo dental sobre la encía y muévelo como si barrieras. Los dientes superiores se cepillan hacia abajo, los dientes inferiores se cepillan hacia arriba, repitiendo el procedimiento en todas las áreas de la boca y en lengua.

CONSEJOS

✓ Reduce tu consumo de azúcar y dulce. Ese es el primer paso para una buena higiene bucodental. Una dieta equilibrada también previene las caries, la pérdida de dientes y tratamientos molestos y costosos.

✓ Sustituye el cepillo de dientes cuando las cerdas estén gastadas o dobladas



La Secretaría de Salud ofrece a todas las familias sesiones educativas de higiene dental, detección de placa dento-bacteriana, técnica de cepillado, uso correcto del hilo dental y aplicación de fluoruro de sodio.