

## Como usar el Hilo Dental

### ¿Cuál es el modo correcto de utilizar el hilo dental?

El uso correcto del hilo dental elimina la placa y las partículas de comida de lugares que el cepillo dental no puede alcanzar fácilmente: debajo de la encía y entre los dientes. Como la acumulación de placa puede provocar caries y enfermedades de las encías, se recomienda el uso diario de hilo dental.



Utilice unos 30 cm de hilo dental, dejando 3 ó 5 cm para limpiar

Siga suavemente las curvas de sus dientes

Asegúrese de limpiar debajo de la encía, pero evite golpear el hilo contra la misma

## Mal aliento (Halitosis)

### ¿Qué es la halitosis?

Halitosis es la presencia de mal aliento y un problema que muchas personas padecen.

El mal aliento se atribuye a diversas causas:

- Mala higiene bucal (cepillado incorrecto o limpieza con hilo dental inadecuada)
- Enfermedad de las encías
- Ingesta de ciertos alimentos, como cebolla o ajo
- Tabaco y alcohol
- Sequedad bucal (provocada por medicamentos, trastornos clínicos y por disminución del flujo salival durante el sueño, de allí el término "aliento matinal")
- Enfermedades sistémicas como cáncer, diabetes, hígado y trastornos hepáticos

### ¿Cómo puedo prevenir la halitosis?

Evite los alimentos responsables del mal aliento y además:

- Cepille profundamente y de manera correcta sus dientes por lo menos dos veces al día y realice una limpieza con hilo dental para retirar la placa bacteriana y restos de alimentos. Cepillar la lengua también reduce el mal aliento.
- Si usa prótesis removibles, retírelas todas las noches y límpielas minuciosamente antes de volver a colocárselas.

## Salud Bucal para Personas Mayores

## Cuidados de las prótesis dentales

Las prótesis dentales le hacen la vida más fácil a las personas mayores, pero requieren cuidados especiales. Siga cuidadosamente las instrucciones del odontólogo y visítelo si surge cualquier problema. Las personas que utilizan prótesis dentales deben realizarse un examen anual.

- Lave la prótesis después de cada comida; en la noche retíresela, lávela y pongala en un recipiente con agua limpia.
- La enfermedad de las encías es un trastorno potencialmente grave que afecta a personas de todas las edades, pero especialmente a aquéllas mayores de 40 años. Diversos factores pueden aumentar la gravedad de la enfermedad de las encías, entre los que se cuentan:
  1. Una dieta inadecuada
  2. Una higiene bucal deficiente
  3. Enfermedades sistémicas, como diabetes, afecciones cardíacas y cáncer.
  4. Factores ambientales como: el estrés y el tabaquismo
  5. Ciertos medicamentos que afectan el estado de las encías.



## Higiene Bucal

**Medellín**  
solidaria y competitiva

  
Alcaldía de Medellín  
Secretaría de Salud



## ¿Qué significa 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

Si las encías duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental, o usted sufre de mal aliento persistente, visite a su odontólogo.

Su odontólogo o higienista lo ayudarán a desarrollar buenas técnicas de higiene bucal y le enseñarán a detectar las áreas que demandan una atención especial durante el cepillado y la limpieza con hilo dental.

## ¿Cómo se practica la buena higiene bucal?

Los dientes sanos no sólo le dan un buen aspecto y lo hacen sentirse bien, sino que le permiten hablar y comer apropiadamente. La buena salud bucal es importante para su bienestar general.

Los cuidados preventivos diarios, como el cepillado y uso de hilo dental, evitan problemas posteriores, y son menos dolorosos y menos costosos que los tratamientos por una infección que se ha dejado progresar.

En los intervalos entre las visitas regulares al odontólogo, hay pautas simples que cada uno de nosotros puede seguir para reducir

significativamente el desarrollo de caries, las enfermedades de las encías y otros problemas dentales

## Cómo cepillarse

### ¿Qué tipo de cepillo dental debo utilizar?

Utilice un cepillo de cerdas suaves que es ideal para eliminar la placa y los restos alimenticios de los dientes. Los cepillos de cabeza pequeña también son recomendables, puesto que llegan mejor a todas las zonas de la boca, aun a los dientes posteriores de difícil acceso.

### ¿Cuál es la importancia de la crema dental que utilizo?

En la actualidad, existe una gran variedad de cremas dentales diseñadas para prevenir muchos trastornos, tales como caries, gingivitis, sarro, dientes manchados y sensibilidad. Pregunte a su odontólogo o higienista cuál es la crema dental adecuada para usted.

### ¿Con qué frecuencia debo reemplazar mi cepillo dental?

Debe reemplazar su cepillo dental cuando muestre señales de desgaste o cada tres meses.

### Recuerda que el cepillo dental es de uso personal

Si seguimos las siguientes instrucciones, podremos tener dientes y encías saludables durante toda la vida. Los padres, deben explicarles a sus niños la importancia del buen cuidado bucal y a su vez enseñarlos como deben hacerlo correctamente.

### Cuatro pasos a seguir para lograr una sonrisa brillante

1. Cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día, especialmente después de comer el desayuno y antes de dormir.
2. Utilizar el hilo dental todos los días.

3. Limitar el consumo de almidones y azúcares, especialmente, los alimentos pegajosos.
4. Visitar al odontólogo regularmente.

¡Es fácil guiar a su familia hacia una buena salud bucal, todo lo que necesita es la información adecuada y un poco de práctica para mantener una boca sana.

### ¿Cómo debe cepillarse los dientes?



Coloque el cabezal del cepillo de manera angulada hacia el borde de las encías. Mueva el cepillo suavemente hacia adelante y hacia atrás. Repita este movimiento para cada diente.



Cepille la superficie interna de cada uno de los dientes utilizando la técnica descrita en el paso No. 1.



Cepille las superficies masticatorias de cada uno de los dientes.



Cepille las superficies internas de los incisivos superiores e inferiores colocando el cepillo en posición vertical y haciendo varios movimientos suaves de arriba y abajo



¡No olvide cepillarse la lengua!