



¿Por qué se debe usar hilo dental?

- ◆ Remueve la placa bacteriana y restos de alimentos entre los dientes.
- ◆ Llega a los lugares donde el cepillo no alcanza por el grosor de las cerdas.
- ◆ Si no se usa el hilo dental, se está haciendo únicamente la mitad del trabajo para mantener limpios los dientes y la encía.

Técnica de uso del hilo dental (una vez al día).

1) Tome aproximadamente 30 centímetros de hilo y enredarlo en los dedos pulgar e índice, dejando una distancia corta entre ellos.



2) Coloque el hilo e introdúzcalo haciendo movimientos de arriba hacia abajo, tratando de no tocar la encía. Realice esto entre todos los dientes.



3) Conforme se vaya limpiando, cambie el tramo de hilo dental.

Este programa es público ajeno cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Acuda al dentista para que le otorgue el Esquema básico de prevención en salud bucal que consiste en:

- ◆ Detección de placa bacteriana.
- ◆ Instrucción de técnica de cepillado.
- ◆ Instrucción del uso del hilo dental.
- ◆ Profilaxis (limpieza dental).
- ◆ Revisión de higiene de prótesis dentales.
- ◆ Platicas sobre salud bucal.
- ◆ Revisión de tejidos bucales.



La prevención es la clave para conservar su salud bucal y la de su familia. Visite al dentista cada seis meses aunque no tenga molestias.

www.cenaprece.salud.gob.mx
Teléfonos 01(55)2614 6451 y 01(55) 2614 6442

LA SALUD BUCAL Y EL PACIENTE CON DIABETES.

Los pacientes con diabetes tienen mayor riesgo de enfermarse de la encía y dientes.





¿Por qué es importante cuidar la boca?

Si padece de alguna enfermedad en la encía y los dientes es más difícil controlar los niveles de glucosa en sangre.

A causa de niveles altos de glucosa, las personas con diabetes aumentan las posibilidades de tener enfermedad en la encía.

Aprenda cómo cuidar la salud de la encía y los dientes.

- ◆ Cepille sus dientes y encía por lo menos dos veces al día.
- ◆ Use hilo dental una vez al día.
- ◆ Dígale a su dentista que tiene diabetes o problema para mantener sus niveles de azúcar bajo control.
- ◆ La mejor hora para acudir con su dentista es después de comer, cuando su nivel de azúcar en sangre está en su rango normal.
- ◆ Acuda a su dentista si nota algún cambio en su boca, como manchas blancas en la encía, lengua o paladar.
- ◆ Si usted se administra insulina, es mejor la visita por la mañana, después del desayuno.

¿Qué es la placa bacteriana? Es una placa transparente, formada por diversos microorganismos que constantemente se van adhiriendo sobre los dientes, la encía y la lengua.

Detección de placa bacteriana. Es invisible pero se puede detectar utilizando pastillas reveladoras ó colorante vegetal, como betabel, moras o azul añil.



Utilizar pastillas reveladoras



Las zonas que tienen más color indican una mayor acumulación de placa bacteriana



La tinción solamente la podemos eliminar con cepillo e hilo dental

Algunos cuidados para conservar la salud bucal:

Pregunte a su dentista sobre la técnica y la frecuencia adecuada para usted.

Una técnica que puede usar es:

- ◆ Iniciar colocando el cepillo sobre la encía y el diente, comenzando siempre del mismo lado izquierdo o derecho para seguir un orden y no olvidar cepillar ningún diente
- ◆ Cepillar los dientes superiores hacia abajo por fuera y por dentro.
- ◆ Cepillar los dientes inferiores hacia arriba por fuera y por dentro.
- ◆ Cepillar los molares y premolares en las superficies masticatorias con movimientos circulares.
- ◆ También se debe cepillar la lengua suavemente de atrás hacia adelante para remover gérmenes y refrescar su aliento.

Use cepillo con cerdas suaves y puntas redondeadas de tamaño adecuado para no lastimar la encía.

Cuando las cerdas del cepillo estén gastadas o dobladas, es hora de cambiarlo.



Puntas redondeadas (cepillado adecuado)

¡Es hora de cambiarlo!

