

Si usas alguna prótesis (dentadura)

¿Cómo se debe limpiar?

- Las prótesis dentales necesitan limpiarse con un cepillo dental después de cada comida para remover los restos de alimento.
- Por la noche, las prótesis tienen que lavarse con un cepillo y pasta dental.
- Antes de dormir, las prótesis se retiran de la boca y después de cepillarlas se colocan durante la noche en un vaso con agua limpia.



Prótesis total

Prótesis parcial

www.salud.gov.mx
bucal@salud.gov.mx

Recuerda...

Para prevenir las caries y la enfermedad de la encía acude al Dentista para que te otorgue el esquema básico de prevención en Salud Bucal.

Esquema básico de prevención en Salud Bucal

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



teléfonos: (55)26-14-64-51 y
(55)26-14-64-42

**GOBIERNO
FEDERAL**



SALUD



La Salud Bucal de las personas adultas

La prevención es la clave
para conservar tu salud
y la de tu familia



Vivir Mejor

¿Cómo distinguir que la encía está enferma?

- La encía tiene color rojo, está hinchada o inflamada.
- La encía sangra durante el cepillado, el uso del hilo dental o sin motivo aparente.
- Los dientes parecen estar más largos por que la encía se ha separado de ellos.
- Los dientes permanentes se pierden o se separan entre sí.
- Existe pus entre los dientes y la encía.
- Se tiene mal aliento o mal sabor de boca.
- Cambios en el ajuste de las dentaduras o prótesis en la boca.

Si tienes alguno de estos síntomas acude al dentista lo antes posible.

La Salud Bucal es parte integral de la salud general, por lo tanto significa mucho más que dientes sanos.

Algunos cuidados para conservar la Salud Bucal:

Cepillado dental

Existen muchas técnicas de cepillado, pregunte a su Dentista la técnica que debe usar.

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 delante para remover gérmenes y refrescar su aliento.

Use un 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.

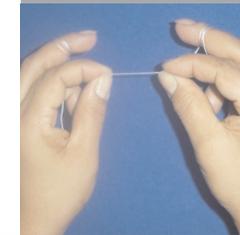
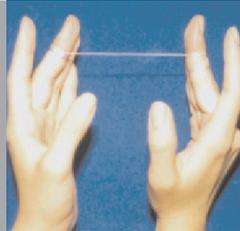


¿Porqué se debe usar hilo dental?

- Remueve la placa bacteriana y restos de alimento entre los dientes.
- Llega a 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 encía.

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

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



2) Coloca el hilo e introdúcelo cuidadosamente, haciendo movimientos de arriba hacia abajo, tratando de no tocar la encía. Realiza esto entre todos los dientes.

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



Si se tiene Artritis en las manos y dificultad para mover los dedos o si tienes prótesis fija en la boca, se puede auxiliar de un porta hilo. Pregunta a tu Dentista como facilitar el uso de hilo dental.