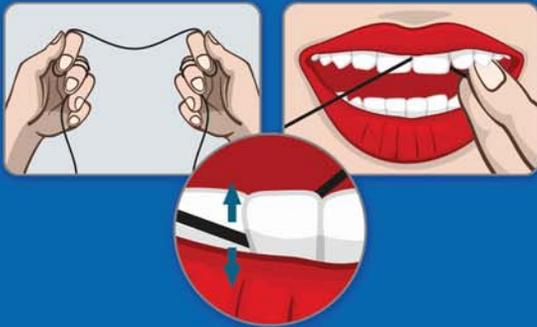


Técnica de hilo dental

- Utilice unos 45cm de hilo dental, dejando 3cm o 5cm para usar.
- Siga suavemente las curvas de sus dientes.
- Asegúrese de limpiar debajo de la encía, pero evite golpear el hilo contra la misma.



Complementos para una higiene dental.

Recomendaciones de higiene bucal

- 🦷 Cepillarse los dientes y encías después de cada comida y siempre antes de acostarse.
- 🦷 Usar pasta dental con flúor.
- 🦷 Visitar al dentista al menos una vez al año.
- 🦷 Alimentos dulces, zumos envasados, refrescos, PICAN los dientes.



☎ (867)739-97-63

🌐 clinicadentalmare.com

📘 @clinicadentalmare

📷 @clinicadentalmare

🏠 Iturbide #2202
esq. Leandro Valle

BOCA SANA

ODONTOLOGÍA PREVENTIVA

Dra. Brenda V. Tecalco Martínez
Cirujano Dentista
Especialista en ortodoncia

Enfermedades dentales

Caries

Es una grieta que se presenta en los dientes, causada por los ácidos de los alimentos en descomposición.

Gingivitis

Es la inflamación de las encías.

Periodontitis

Se caracteriza por sangrado de las encías y la progresiva movilidad de los dientes, ocasionando su caída.



Técnica de cepillado

- Los movimientos del cepillo deben ser cortos y repetirlos unas 10 veces.
- El cepillado debe durar de 3 a 5 minutos.
- También hay que cepillar la lengua, el paladar y la cara interna de las mejillas.



Coloque las cerdas sobre la encía con un ángulo de 45 grados. Las cerdas deben estar en contacto con la superficie dental y la encía.



Cepille suavemente la superficie dental externa de 2 ó 3 dientes con un movimiento circular. Mueva el cepillo al próximo grupo de 2 ó 3 dientes y repita.



Mantenga un ángulo de 45 grados con las cerdas en contacto con la superficie dental y la encía interna. Realice un movimiento de adelante hacia atrás.



Incline el cepillo verticalmente detrás de los dientes frontales. Haga varios movimientos de arriba hacia abajo usando la parte delantera del cepillo.



Ponga el cepillo sobre la superficie masticadora y haga un movimiento suave de adelante y hacia atrás.

¿Cómo obtener una Boca sana?

Conservar sus dientes sanos y completos sin enfermedades para obtener una sonrisa brillante.

- Lavarse los dientes después de comer.
- Cepillarse los dientes al menos 3 veces al día.
- Utilizar seda dental.
- Utilizar enjuague bucal
- Visitar al dentista.



Peores hábitos que dañan tus dientes.

Rechinar y apretar los dientes.

Morderse las uñas.

Cepillarse demasiado fuerte.

Masticar cubitos de hielo.

Usar tus dientes como herramientas.



MARE
Clínica Dental

