

BOCA SANA

Nuestra dentadura es, además de una importante tarjeta de presentación, la primera parte del aparato digestivo. Los problemas que puede ocasionar una incorrecta higiene de la boca son caries, gingivitis o infecciones, las patologías más frecuentes de la boca.

Para que sea efectiva, la limpieza bucal se debe realizar de la forma y con las herramientas adecuadas. Unos minutos al día de dedicación aseguran una dentadura sana y bonita para toda la vida.

Desde que aparecen los primeros dientes estos tienen que ser cepillados, ya sea con cepillos adecuados o con una gasita en los bebés.

Los niños tienen que acudir al dentista desde edades tempranas para habituarse y perder el miedo ya que suelen ser sólo revisiones ó tratamientos no agresivos.

A partir de los seis años comienza la erupción de los dientes permanentes y los controles rutinarios son necesarios cada 6 meses ó, al menos, una vez al año, y siempre que detecte algún tipo de problema como úlceras, caries, mal aliento, sangrado de encía, movilidad dentaria, alteraciones de la saliva, etc.

La alimentación es de gran importancia para la boca; los azúcares (presentes en caramelos y dulces) la dañan, mientras que las frutas y verduras limpian y fortalecen la salud bucodental. La leche y los derivados lácteos aportan el calcio necesario para los dientes en la fase de formación de éstos.

No fuerce su dentadura partiendo frutos secos, y evite tomar bebidas o alimentos excesivamente fríos o calientes.