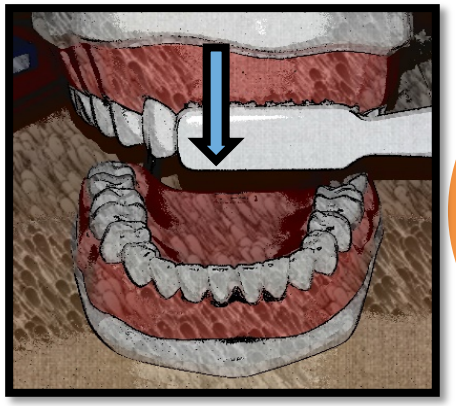
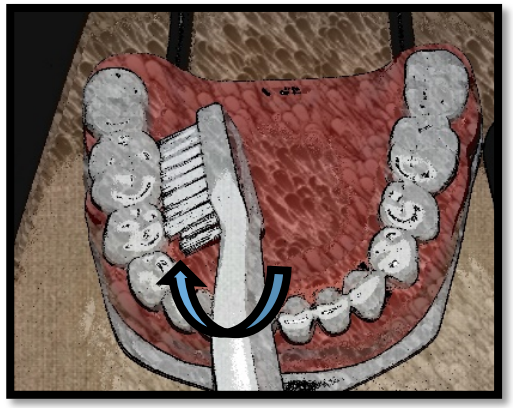
CEPILLATE CON CHIP

Colegio Profesional de Higienistas Dentales de Madrid

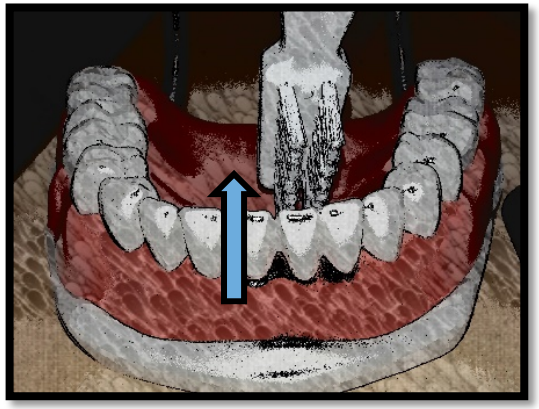


Coloca el cepillo en la parte externa para cepillar tus dientes y encías. Cepilla en dirección de la encía hacia el diente.



Coloca el cepillo en tu parte interna para cepillar tus dientes y encías. Cepilla en dirección de la encía al diente.

Cepilla las caras de masticación de cada diente. Mueve el cepillo de delante a atrás.



Inclina tu cepillo para las caras internas de tus dientes centrales superiores e inferiores.

NO OLVIDES CEPILLAR TU LENGUA

SaludMadrid

INSTRUCCIONES DE HIGIENE ORAL

Cepillado dental:

-El cepillado de dientes de debe hacer

- Como **mínimo dos veces** al día, después de desayunar y después de cenar.
- Durante **dos minutos** vigilados en un reloj.

-Tenemos que cepillarnos los dientes por todas sus superficies y las encías.
-Tenemos que cepillarnos la lengua.
-Se recomienda cambiar de cepillo de dientes cada 3-4 meses.
-El uso de la seda dental facilita la limpieza de las zonas entre los dientes.
-Poner poca pasta de dientes en el cepillo (tamaño de un guisante).

Alimentación:

- Evitar comer alimentos entre horas de alto contenido en azúcar (bollos, caramelos, etc.). Procurar sustituir esta ingesta entre comidas por manzanas, peras, plátanos, zanahorias, frutos secos, bocadillos…
- Ciertas bebidas también tienen alto contenido en azúcar, como los refrescos y zumos envasados.

La **dentición de "leche"** es tan importante como la definitiva, ya que:

- Permite la masticación correcta de todos los alimentos.
- Mantiene los espacios para cuando salga la dentición permanente y guía el crecimiento de los dientes definitivos.
-Su pérdida prematura crea problemas de masticación y pérdidas de espacio.