

INSTRUCCIONES DE HIGIENE ORAL

Cepillado dental:

- El cepillado de dientes se debe hacer:
 - Como **mínimo dos veces** al día, después de desayunar y después de cenar
 - Durante **dos minutos** vigilados en un reloj
- Hay que cepillar los dientes por todas sus superficies y también las **encías**
- No nos podemos olvidar de 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
- Con poner un poco de pasta de dientes en el cepillo es suficiente (tamaño de un guisante)

Alimentación:

- Evitar comer alimentos entre horas de alto contenido en azúcar (bollos, caramelos, etc.)
- Procurar sustituirlo 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



Colegio Profesional de
Higienistas Dentales
de Madrid

DIPLOMA

NOMBRE:

En reconocimiento a tu esfuerzo por aprender a cuidar tus dientes y encías, y para que sigas disfrutando de una boca sana, tu higienista dental te hace entrega de este diploma.

