

## Lavado de Dientes

<p>¿Por qué debo lavarme los dientes?</p>	<p>En nuestros dientes existe una placa que se acumula sobre su superficie y es una de las principales causas de las enfermedades de la boca, así como del mal aliento, por lo que debemos eliminarla ya sea con la aplicación de medidas de higiene personal o con ayuda profesional.</p>
<p>¿Cuándo debo lavarme los dientes?</p>	<p>El aseo bucal se debe realizar después de cada alimento con cepillo pequeño de cerdas suaves y humedecidas.</p>
<p>Técnica para lavarse los dientes</p>	<p>Para cepillar correctamente los dientes se debe colocar el cepillo sobre el diente y la encía. Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo, los dientes de abajo se cepillan hacia arriba, tomando en cuenta que se deben cepillar por dentro y fuera, después las muelas con movimientos circulares. Una vez terminado el cepillado de dientes y encía, se cepilla la lengua en forma de barrido de atrás hacia adelante.</p>
<p>Higiene bucal</p>	<p>Una buena higiene bucal consiste en cepillar tus dientes y encía al menos tres veces al día, limpiar entre los dientes una vez al día con hilo dental y sustituye el cepillo de dientes cuando las cerdas estén abiertas o dobladas.</p>
<p>Cuánta pasta usar</p>	<p>La cantidad que se debe utilizar de pasta de dientes es similar al tamaño de un chícharo. Se debe cambiar el cepillo cuando las cerdas se doblen o se gasten ya que en esas condiciones no limpia en forma adecuada y puede dañar la encía.</p>

El azúcar daña  
los dientes

Las caries son causadas por placas, que son una capa delgada de bacterias que cubre los dientes; después de comer o beber, las bacterias digieren cualquier azúcar que esté contenida en los alimentos y producen ácidos que debilitan el esmalte dental, aumentando el riesgo de padecer caries.