

Cuidamos de sus
dientes tanto como
usted lo hace. ¡Creemos
que cada quien merece
una sonrisa sana!



PREVENCIÓN DE CARIES



DQ4017 (2.26)



¿Ha tenido una caries recientemente?

Si es así, es posible que tenga otra. Siga leyendo para aprender cómo reducir su riesgo.

¿Qué causa las caries?

Las caries se forman por ácido en los dientes. Cuando se comen alimentos azucarados o ricos en almidón, las bacterias se mezclan con el ácido y atacan el esmalte dental, que es la superficie exterior dura de los dientes. Con el tiempo, esto genera una caries.



¿Cómo puedo evitar tener más caries?

Hay muchas maneras de reducir el riesgo de tener más caries.

Cepílese correctamente

Todos sabemos que debemos cepillarnos los dientes, pero no siempre lo hacemos de manera correcta. Esto puede dejar placa en nuestros dientes. A continuación ofrecemos unos consejos sencillos que harán una gran diferencia:

- Cepílese durante dos minutos por lo menos, dos veces al día, con crema dental con fluoruro.
- Cepílese los dientes después de comer alimentos azucarados o ricos en almidón.
- Cepille cada diente con movimientos circulares pequeños.
- Use un cepillo de dientes con cerdas suaves.
- Reemplace el cepillo cada tres meses o cuando las cerdas estén raídas y desgastadas.

Use hilo dental todos los días

El hilo dental elimina la comida que queda atrapada entre los dientes. Reduce la placa y ayuda también a que las encías permanezcan saludables. El hilo dental es una herramienta importante en la prevención de caries. Debe usar el hilo dental una vez al día.

Tenga una dieta saludable

Una dieta saludable ayuda a prevenir las caries. Estas son algunas sugerencias:

- Tome mucha agua, preferiblemente fluorada. (El agua embotellada casi nunca contiene fluoruro.)
- Coma alimentos que tengan fluoruro, como pescados, té, jugo de uva y hortalizas de hojas verdes.
- Coma frutas y otros alimentos que contengan xilitol, un edulcorante natural. El xilitol ayuda a prevenir las caries.

Vaya al dentista con frecuencia

Si tuvo una caries recientemente, debe ir de nuevo al dentista en seis meses para otro examen bucodental y una limpieza.



Pregunte sobre el fluoruro

El fluoruro ayuda a fortalecer el esmalte de los dientes y los hace resistentes a las caries. Incluso puede ayudar a revertir las primeras etapas del deterioro por caries. El dentista puede proporcionarle tratamientos en el consultorio, por ejemplo, el barniz de fluoruro. Si necesita más fluoruro, el dentista también puede recetarle suplementos de fluoruro.

Pregunte por los selladores

Los niños que han tenido una caries podrían beneficiarse con los selladores en los dientes. Un sellador dental es un material plástico que el dentista coloca en las superficies para masticar de los molares para prevenir las caries.