

## Una buena higiene bucal es salud



Una buena higiene oral hoy es la base para unos dientes y encías sanas para toda la vida. El antiguo concepto de que “Es normal perder los dientes de mayor”, está superado. La prolongación de la vida y la mejora de la calidad de ésta, hace que se puedan pasar los 70 años con facilidad, con buena salud y con una buena dentición.

Una adecuada higiene en casa y un tratamiento profesional continuado, pueden ayudarle a mantener una saludable y atractiva sonrisa de por vida. Le explicaremos cómo; pero antes aclaremos un concepto.

### La placa.

La placa dental bacteriana es una película incolora, pegajosa y nociva que se forma continuamente sobre los dientes y que sólo se detecta cuando adquiere cierto grosor, entonces es cuando se calcifica y forma cálculo (sarro).

Estas bacterias reaccionan con los alimentos que ingerimos produciendo ácidos que atacan y debilitan el esmalte dental. Sin la protección que les proporciona el esmalte, nuestros dientes están perdidos: se forman cavidades que incomodan y acaban destruyendo los dientes.

La placa también es responsable de la irritación de las encías produciendo sangrado que puede degenerar en enfermedades más graves. Es evidente que debemos hacer lo posible por eliminar esta capa pegajosa y perniciosa.

### Cómo eliminar la placa.

La única forma de eliminarla y mantener los dientes y encías sanas es cepillarse no sólo los dientes. La placa se deposita en toda la boca, en las encías, el paladar, los carrillos y sobre todo la lengua. La lengua es rugosa y retiene mucha placa en su superficie siendo la causa además de muchos problemas de halitosis (mal aliento).

Todo ello podemos limpiarlo con el cepillo excepto los espacios interdentes donde no llega y es necesario el uso del hilo dental o cepillos interdentes.

## Cepillo eléctrico.

Los cepillos eléctricos han demostrado una reducción significativa del índice de placa y del sangrado o inflamación gingival, algunos de ellos se paran automáticamente si ejercemos un exceso de presión para evitar que lesionemos el diente y la encía.

Los cepillos eléctricos pueden ser especialmente útiles en individuos con limitaciones para una higiene oral adecuada: falta de motivación, pacientes con dificultades de destreza manual, pacientes discapacitados. El uso de cepillos eléctricos no excluye las medidas de higiene interdental convencionales.

## Irrigadores bucales.

Son aparatos que proyectan agua y aire a presión con el objetivo de eliminar restos alimentarios en prótesis fijas convencionales y en las implantosoportadas. Podríamos decir que es un aparato aconsejable pero no imprescindible.

## En resumen.

- Cepílese minuciosamente dos veces al día.
- Utilice el hilo dental cada día en espacios interdentaes.
- Cambie su cepillo cada 3 meses.
- No fume ni abuse de los productos dulces.
- Acuda a su dentista dos veces al año para una revisión y no olvide realizar una limpieza de boca profesional cada año.



**Ante cualquier duda, consulte siempre con su médico.**

**Para más información sobre Salud de AXA consultar en:**

- [www.axa.es/Seguros/Servicios/salud/consejos-de-salud.aspx](http://www.axa.es/Seguros/Servicios/salud/consejos-de-salud.aspx)
- [www.axa.es/webclientes](http://www.axa.es/webclientes)