RUTINA NOCTURNA DE ASEO BUCAL

¿Sabías que los dientes son solo el 25% de la boca? Es por esto que debemos tener en cuenta nuestra lengua, encías y mejillas.

¿Quñe significa una boca saludable?
Dientes limpios y sin restos de comida
Encias rosadas y sin sangrado al cepillarse
Luce y huele bien

El cepillado excesivo de los dientes puede ocasionar daños en el esmalte

El uso de chicle es aconsejable pues la acción de masticar estimula la secreción de saliva, evitando que el PH de la boca se vuelva ácido

Codent® E.U
ODONTOLOGÍA ESPECIALIZADA

Juliana Gaviria Bonilla 201115353

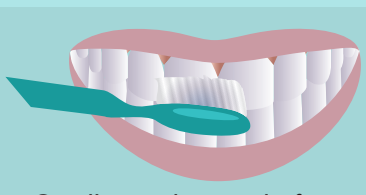
① CEPILLADO

Importante

-Lava tus dientes 5 veces al día. Al despertar, después de cada comida y antes de dormir.

-Cambia tu cepillo de dientes cada 3 meses para evitar bacterias que perjudican el cuidado de tus dientes.

-El cepillado debe durar como mínimo 2 minutos. Para asegurarte que sea así puedes tararear tu canción favorita en tu mente.



Cepilla tus dientes de forma vertical para eliminar residuos de comida.

Para tus muelas usa movimientos circulares

Cepilla tu lengua y mejillas

¡No olvides la cara interna de tus dientes!

② HILO DENTAL

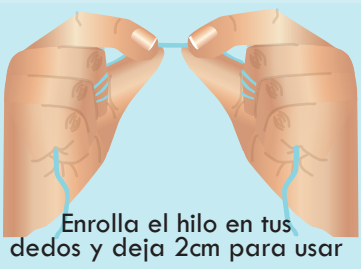
Importante

-Usa el hilo una vez al día y en espacial antes de dormir, con esto eliminarás restos de comida.

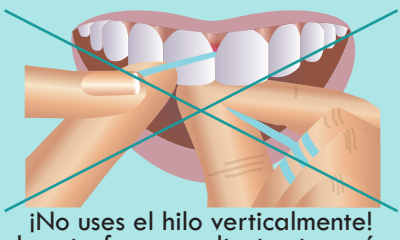
-El hilo es importante para evitar problemas de placa e infecciones en las encías.

-¡Tómate tu tiempo! si usas el hilo dental de una forma apresurada o agresiva puede maltratar tu boca y producir sangrado en las encías.

Corta aproximadamente de 40 a 50 cms de hilo dental, para esto puedes medirlo 3 veces a lo alto de esta página.



Enrolla el hilo en tus dedos y deja 2cm para usar



¡No uses el hilo verticalmente! de esta forma maltratas tu encía.

Desliza el hilo dental contra cada lado de tus dientes.

③ ENJUAGUE

Importante

-Por muy meticuloso que seas, con el cepillado y el hilo no alcanzas a limpiar toda tu boca en un 100%. ¡Con el enjuaque sí!

-Un buen enjuague bucal, elimina el 99% de bacterias que pueden ser causantes de mal aliento.

-Es ideal usar el enjuague bucal 2 veces al día. Puede ser al levantarse y antes de dormir.

Escoje el enjuague adecuado para tí, según tus necesidades

·Enjuague cosmético: suprime el mal aliento y deja un sabor agradable en la boca.
·Enjuagueterapéutico: Contiene ingredientes activos que previenen enfermedades orales.

Usa aproximadamente 20ml de enjuague, generalmente la medida viene marcada en la tapa del enjuague bucal.

Pasa el enjuague por todas las zonas de tu boca durante 30 segundos.