



Guía de la salud bucal

La boca siempre tiene bacterias, estas son en su mayoría, Estreptococos Mutans. Estos Estreptococos, al alimentarse de restos alimenticios (sobre todo restos de dulces), se multiplican y se adhieren al esmalte de los dientes por medio de dextranas. De esa manera forman COLONIAS INVISIBLES, a las cuales se les llama PLACA BACTERIANA.

Esta placa de bacterias provoca caries y enfermedad de encías. Debe ser eliminada después de cada comida por medio del cepillado y el uso de hilo dental (HIGIENE ORAL).

¿CÓMO SE PRODUCE LA CARIES?

Los estreptococos, después de alimentarse excretan (osea sacan) ácido láctico. Este ácido es el que produce la caries, pues desmineraliza las piezas dentarias.

¿COMO SE PRODUCE LA GINGIVITIS Y PERIODONTITIS? (Enfermedad de las encías o Piorrea)

Al haber esteptococos y por consiguiente producción de ácido, se inflaman las encías (sangran, se dematizan y dan mal olor), a esto se le llama GINGIVITIS. Si a la enfermedad se le deja proseguir, el hueso alveolar se empieza a disolver y entonces se convierte en PERIODONTITIS y la persona puede perder sus piezas dentarias por estas enfermedades, si no se efectúa buena higiene oral.

HIGIENE ORAL

Una buena salud bucal, se logra únicamente cuando no hay placa bacteriana en las piezas dentarias. Así puede usted conservar todas las piezas durante toda la vida, pues no las perderá por caries o por enfermedades de encías.

La higiene oral en casa, tiene por objetivo, eliminar la placa bacteriana de las piezas dentarias. Esta higiene oral es importante que se realice a diario, porque la placa bacteriana se forma en pocas horas. También es necesario que visite a su dentista cada seis meses,

para limpieza profesional profunda.

La higiene oral consiste en:

1. El buen cepillado
2. Uso del hilo dental y
3. Un buen enjuague auxiliar.

Cepillado

La conocida receta de cepillarse los dientes superiores (hacia abajo) y los dientes inferiores (hacia arriba), sigue siendo la más efectiva. Las superficies masticatorias de la muelas con movimiento circular.

Este "barrido" sobre las piezas dentarias, despegar la placa bacteriana y por lo consiguiente evita los efectos adversos de los estreptococos.

También es importante fijarse que su cepillado sea bien balanceado, o sea, igual de un lado que el otro; (con la misma intensidad), de lo contrario se empezarán a ver los dientes de un lado, más largos que del otro.

Cepillo

Recomendamos un cepillo suave para los niños y un cepillo extrasuave para los adultos. Es mejor no mojar el cepillo antes de cepillarse, para que mantenga su firmeza.

Los cepillos que se llaman "de ortodoncia" no los aconsejamos, pues la forma que tienen, motiva a cepillarse horizontalmente, lo cual desgasta las encías.

Pasta Dental

Lo ideal, es utilizar una pasta que contenga (Fluoruro de Sodio, Monofluoruro, etc.). De estas puede encontrar de diferentes marcas en tiendas y supermercados.

No es recomendable la pasta antisarro, pues desgasta los dientes.

La Clínica Vesco le recomendará una pasta especial, si se considera que en su caso lo amerita.

Hilo Dental (Seda Dental)

Tiene por objetivo remover los restos alimenticios y la placa bacteriana de entre los dientes y muelas. Para pacientes con aparatos fijos de ortodoncia, es recomendable el hilo dental encerado, pues con éste se facilita la inserción entre los aparatos.

El hilo dental debe “lustrar” estas superficies interdentarias, tal como se le mostrará durante la clase de cepillado en esta clínica. Es mejor pasarse el hilo después del cepillado.

Enjuagues

Es aconsejable el plax o listerine, por lo menos una vez al día, con el sabor de su preferencia; durante 30 segundos después de haberse cepillado y pasado el hilo dental.

La Clínica Vesco le recomendará otro tipo de enjuague, si en su caso lo amerita.

El enjuague termina de eliminar algunas bacterias remanentes, pero no substituye al cepillado y al hilo dental.

Nota

Si no mantiene una buena higiene oral, entonces sus encías podrían inflamarse y el tratamiento de ortodoncia ser suspendido temporalmente.

Esto retrasaría su finalización, por lo que le recomendamos seguir los consejos que aquí le hemos dado.

En caso de alguna duda, siéntase libre de comunicarse a la clínica. Siempre será un gusto atenderle.

