

Póngase al día con su salud dental



- 1. ¿Qué porcentaje de los adultos tiene empastes?**
 - a. 50%
 - b. 63%
 - c. 78%
 - d. 92%
- 2. Si en un momento dado se encuentra sin cepillo o pasta de dientes después de una comida, masticar chicle limpia la boca.**

¿Verdadero o falso?
- 3. ¿Cuánto tiempo debe dedicar a cepillarse los dientes cada día?**
 - a. 30 segundos
 - b. 1 minuto
 - c. 4 minutos
 - d. 20 minutos
- 4. El bicarbonato de soda es un buen sustituto de la pasta de diente.**

¿Verdadero o falso?
- 5. ¿Con cuánta frecuencia debe reemplazar su cepillo de dientes?**
 - a. cada 3 semanas
 - b. cada 3 meses
 - c. una vez al año
 - d. cada 2 años
- 6. El tomar alcohol aumenta probabilidades de tener cáncer bucal.**

¿Verdadero o falso?
- 7. ¿Cuál es la hora más importante para cepillarse los dientes?**
 - a. por la mañana
 - b. a mediodía
 - c. en la noche
 - d. después de cada comida
- 8. ¿Qué es lo peor que le puede usted hacer a los dientes?**
 - a. fumar
 - b. tomar refrescos azucarados
 - c. hacer deportes en los que hay contacto físico sin contar con un protector de la boca
 - d. usar los dientes como herramienta (por ejemplo para cortar hilo)
 - e. Todas las anteriores
- 9. Aunque la vitamina C es importante para la salud, a veces podría afectar los dientes.**

¿Verdadero o falso?

Compruebe sus respuestas en la parte de atrás



Respuestas

1. **d.**

Aunque la mayoría de los adultos tienen caries, las caries se pueden prevenir fácilmente: siga una rutina apropiada de higiene bucal, consulte a su dentista y use flúor.

2. **Verdadero.**

El masticar chicle estimula la producción de saliva, la cual controla de forma natural el desarrollo de bacterias en la boca.

3. **c.**

La Academia de Odontología General sugiere cepillarse los dientes durante dos minutos, dos veces al día. ¡Eso es igual a 4 minutos al día! ¿Piensa que ya lo hace? Mucha de la gente que piensa que se cepilla durante 2 minutos en realidad apenas lo hace por 30 segundos. Use un reloj o un cronómetro para saber si se cepilla lo suficiente.

4. **Falso.**

El bicarbonato de soda podría ayudar a eliminar la placa de sus dientes pero, a diferencia de las pastas de dientes, no contiene flúor para fortalecer los dientes.

5. **b.**

Con el tiempo, las cerdas del cepillo de dientes se desgastan y dejan de alcanzar las ranuras entre los dientes. El reemplazar su cepillo de dientes cada tres meses, lo ayudará a ganar la batalla en contra de la placa.

6. **Verdadero.**

Algunos de los factores de riesgo del cáncer bucal incluyen el alcohol, el tabaco y el virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés).

7. **d.**

Lo ideal es cepillarse después de cada comida. Al menos, debe cepillarse dos veces al día, en particular antes de irse a la cama para que las bacterias no se reproduzcan mientras duerme.

8. **e.**

Todos estos factores contribuyen al deterioro dental, enfermedades de las encías y a la fractura y pérdida de los dientes.

9. **Verdadero.**

Si la ingiere en forma masticable. Aunque la vitamina C es importante para la salud de las encías, el ácido en la forma masticable puede desgastar el esmalte de los dientes. Para proteger sus dientes, ingiera suplementos de vitamina C en forma de píldora y tráguesela sin masticarla.