

Cepílese bien



Elija el cepillo de dientes y la pasta dental adecuados para sus necesidades

Día con día, usted confía en que su cepillo de dientes y su pasta dental mantienen sus dientes y encías limpios. Pero ¿tiene las herramientas correctas para combatir las caries?

Guía sobre la pasta dental



Siempre elija una marca que contenga flúor y que cuente con el sello de aprobación de la American Dental Association (ADA, por sus siglas en inglés).

Blanqueamiento: Este tipo de pasta dental contiene agentes de pulido o químicos para eliminar manchas en la superficie y puede ofrecerle una sonrisa más brillante.

Contra la gingivitis: ¿Sus encías sufren de enrojecimiento y sangrado? Es posible que tenga gingivitis, una forma leve de la enfermedad de las encías. Las pastas dentales contra la gingivitis atacan a las bacterias de la boca para detener la infección de las encías desde la raíz.

Contra las caries: El flúor combate las caries ya que fortalece el esmalte, que es la capa exterior de los dientes.

Control de sarro: El sarro es la acumulación intensa de placa en los dientes. Aunque las pastas dentales de control de sarro no sustituyen una limpieza dental profesional, pueden ayudar a desintegrar el sarro con ingredientes un poco más abrasivos.

Para dientes sensibles: Si siente dolor al dar un sorbo al café caliente o a una bebida helada, es posible que encuentre alivio si usa una pasta dental para dientes sensibles. Estas pastas dentales contienen ingredientes que alivian los nervios. Pero no olvide programar una cita con su dentista. El dolor o el malestar pueden ser señales de un problema más grave, como caries o infecciones que no se han detectado.

Para leer consejos sobre cómo elegir un cepillo de dientes, dé vuelta a la hoja



Asegure su sonrisa®
es.deltadentalins.com/enrollees

Guía sobre el cepillo de dientes



¡Considere algo más que el color de su cepillo!

Firmeza de las cerdas: Los dentistas recomiendan cepillos suaves para el uso diario. A menos que su dentista le aconseje otra cosa, elija un cepillo suave para no dañar el esmalte y las encías.

Forma de las cerdas: ¿Los extremos de las cerdas son redondeados? Elija cerdas redondeadas para no dañar el tejido delicado de las encías.

Superficie de las cerdas: Los extremos de las cerdas que tocan los dientes pueden ser cóncavos (redondeados hacia adentro), convexos (redondeados hacia fuera), planos (misma longitud) o multinivel (varias longitudes). Para una limpieza completa, es mejor usar cerdas planas o multinivel.

Recuerde:

Su cepillo de dientes no durará para siempre. Tres meses es un tiempo de uso normal, pero cuando sienta que las cerdas comienzan a doblarse, es hora de ir de compras.

Diseño del mango: Seleccione un mango de modo que le resulte cómodo sujetarlo. Es posible que los mangos largos sean más fáciles de sostener para los niños y las personas mayores.

Forma y tamaño de la cabeza: Asegúrese de que la forma y el tamaño de la cabeza del cepillo de dientes sean adecuados para su boca. Si tiene una boca pequeña, elija un cepillo compacto.

Cepillos de dientes eléctricos: Los cepillos eléctricos pueden ser una gran opción si tiene problemas para alcanzar las esquinas de la boca o si necesita un cronómetro para cepillarse durante el tiempo suficiente.

Consejo rápido: Contrario a la creencia popular, es menos higiénico tener el cepillo de dientes cubierto. Dejar que el cepillo se seque a la intemperie entre cada uso ayuda a prevenir el crecimiento de bacterias y hongos entre las cerdas.



Visite el sitio web es.mysmileway.com, un sitio con herramientas y consejos sobre la salud bucal en un solo lugar y que contiene cuestionarios interactivos, una herramienta de evaluación de riesgos y una suscripción a *Grin!*, nuestra revista electrónica gratuita sobre el bienestar bucal.