

Reglas de juego para unos dientes sanos



Si cuida sus dientes hoy, puede evitar tener caries en el futuro. Cepílese dos veces al día, use hilo dental diariamente y fortalezca sus dientes bebiendo agua fluorada y comiendo alimentos saludables.

EL EQUIPO CONTRARIO

¿Cuál es el secreto para tener una sonrisa saludable? Entender a lo que se enfrenta. Conozca cuáles son los enemigos de los dientes y cómo combatirlos.



La placa

Su enemigo es la placa: una capa pegajosa y transparente que a diario se acumula en los dientes.

Cuando come, las bacterias de la placa transforman los azúcares de la comida en ácidos, los cuales atacan el esmalte de los dientes 20 minutos después. Con el tiempo, la placa forma sarro, un depósito duro que sólo puede eliminar su dentista.

Como la placa es invisible, combátala con un arma secreta: la solución reveladora. Puede comprarla en la farmacia o hacerla en casa mezclando dos gotas de colorante para alimentos azul o verde con dos cucharadas de agua. La solución “revela” dónde está la placa en los dientes y muestra los sitios que no haya alcanzado al cepillarse.



Las caries

Cuando no se controla la placa de forma regular, el esmalte de los dientes se desintegra y se forman las caries. Las caries se propagan desde el exterior hacia el interior del diente. Si se detectan a tiempo, pueden tratarse con un empaste. Si no se tratan, es posible que con el tiempo las caries lleguen al nervio, lo que ocasiona un dolor agudo que podría requerir una endodoncia o la extracción del diente.



La dieta

Lo que come y bebe afecta a sus dientes. Cualquier tipo de azúcar, incluida la miel e incluso algunos azúcares naturales de las frutas y los productos lácteos, pueden dañar los dientes. Los azúcares más dañinos son los que se adhieren a los dientes, como el caramelo, y los que permanecen en la boca por un largo tiempo, como los dulces macizos. Los alimentos ricos en almidón, como las papas fritas y las galletas saladas, también contienen azúcares que afectan a los dientes. Limite su consumo a las comidas, y cepílese después de comerlos.

SU EQUIPO DE CUIDADO PREVENTIVO



El cepillo de dientes

Cuellos inclinados, cabezas estrechas, cerdas escalonadas, eléctricos: ¿qué cepillo de

dientes es el mejor? Depende de usted. Elija un diseño que sea cómodo para usted. Considere lo siguiente:

- **Una cabeza pequeña**, que facilite el acceso a todas las áreas de la boca.
- **Cerdas suaves y redondeadas**, que limpien los dientes y estimulen las encías sin dañarlas.

Los cepillos eléctricos no son más eficaces que el cepillado regular, pero pueden ser de ayuda para quienes se les dificulte cepillarse a mano. Algunos también cuentan con cronómetros integrados: una función útil si le es difícil cepillarse durante dos minutos completos.



La pasta dental

Los ingredientes de la pasta dental son una defensa poderosa:

- **Flúor.** El flúor ayuda a los dientes a retener calcio, lo que los fortalece para así evitar la formación de caries. Es el mejor rival contra las caries, así que asegúrese de que su pasta dental contenga flúor!
- **Abrasivos.** Los ingredientes abrasivos ayudan a eliminar las bacterias y las manchas, pero pueden dañar el esmalte si se usan en exceso.
- **Control de sarro.** Este tipo de pasta dental es un poco más abrasiva para desintegrar la placa endurecida, conocida como "sarro". Usarla en exceso puede deteriorar el esmalte o causar aftas.

Recuerde: ¡El cepillo de dientes se desgasta cada día! Para mantenerlo en la mejor condición, reemplácelo cada dos o tres meses y después de contraer un resfriado.

Nuestra empresa Delta Dental incluye las siguientes compañías en estos estados: Delta Dental of California en California; Delta Dental of Pennsylvania en Pensilvania y Maryland; Delta Dental of West Virginia, Inc. en Virginia Occidental; Delta Dental of Delaware, Inc. en Delaware; Delta Dental of New York, Inc. en Nueva York; Delta Dental Insurance Company en Alabama, el Distrito de Columbia, Florida, Georgia, Luisiana, Misisipi, Montana, Nevada, Texas y Utah.