

¿Porqué se debe usar hilo dental?

- **Remueve la placa bacteriana y restos de alimento entre los dientes.**
- **Llega a lugares donde el cepillo no alcanza por el grosor de las cerdas.**
- **Si no se usa el hilo dental, se está haciendo únicamente la mitad del trabajo para mantener limpios los dientes y encía.**

Técnica de uso del hilo dental (una vez al día)

1) Tomar aproximadamente 30 centímetros de hilo y enredar en los dedos pulgar e índice, dejando una distancia corta entre ellos.



2) Coloca el hilo e introdúcelo cuidadosamente, haciendo movimientos de arriba hacia abajo, tratando de no tocar la encía. Realiza esto entre todos los dientes.

3) Conforme se vaya limpiando, cambia el tramo de hilo dental.



La prevención es la clave para conservar tu salud y la de tu familia

Acude a visitar al dentista cada seis meses aunque no tengas ninguna molestia.

Esquema básico de prevención en Salud Bucal

- Detección de placa bacteriana,
- Instrucción de técnica de cepillado.
- Instrucción del uso de hilo dental.
- Profilaxis (limpieza dental),
- Revisión de higiene de prótesis dentales.
- Pláticas sobre salud bucal.
- Revisión de tejidos bucales.



Dirección: Jr. Chancay N° 829 -Lima
Lunes a Viernes de 8.00am a 8.00pm
Teléfono: 720-9720
Anexo 9604

Email: ossalud@unfv.edu.pe
Web: www.unfv.edu.pe



**UNIVERSIDAD NACIONAL
FEDERICO VILLARREAL**

**OFICINA CENTRAL DE
BIENESTAR UNIVERSITARIO
SERVICIO DE SALUD**

SERVICIO DE ODONTOLOGÍA

**La Salud Bucal
para todas
las edades**

¿Por qué es importante cuidarse la boca?

La boca es una parte importante de nuestra salud general; aunque la placa bacteriana es la principal causa de la caries y la enfermedad periodontal (enfermedad de la encía), existen otros factores que pueden afectar la salud de nuestra boca, como, la Diabetes, las enfermedades inmunológicas, el embarazo, la pubertad, el fumar ó el consumo de drogas, etc.

Aprende cómo cuidar la salud de la encía y los dientes

- Cepilla tus dientes y encía por lo menos dos veces al día.
- Usa hilo dental una vez al día.
- Dile a tu Dentista, si padeces alguna enfermedad crónica.
- Acude al Dentista cada seis meses para una revisión de boca.
- Acude a tu Dentista si notas algún cambio en tu boca, como manchas blancas en la encía, lengua o paladar.

¿Qué es la placa bacteriana?

La placa bacteriana es una película transparente, formada por diferentes microorganismos que constantemente se van adhiriendo sobre los dientes, la encía y la lengua.

Detección de placa bacteriana

La placa bacteriana es invisible pero se puede detectar utilizando pastillas reveladoras ó colorante vegetal, como betabel, moras o azul añil. Esta tinción se puede eliminar mediante el barrido de la placa bacteriana con cepillo e hilo dental.



Utilizar pastillas reveladoras

Las zonas que tienen más color indican una mayor acumulación de placa bacteriana



La tinción solamente la podemos eliminar con cepillo e hilo dental

Algunos cuidados para conservar la salud bucal:

Cepillado dental

Existen muchas técnicas de cepillado, pregunte a su dentista la técnica que debe usar.

Una técnica que puede usar es:

- Iniciar colocando el cepillo sobre la encía y el diente, comenzando siempre del mismo lado izquierdo o derecho, para seguir un orden y no olvidar cepillar ningún diente.
 - Cepillar los dientes superiores hacia abajo por fuera y por dentro.
 - Cepillar los dientes inferiores hacia arriba por fuera y por dentro.
 - Cepillar los molares y premolares en las superficies masticatorias con movimientos circulares.
- También se debe cepillar la lengua suavemente de atrás hacia adelante para remover gérmenes y refrescar su aliento.

Use un cepillo con cerdas suaves y puntas redondeadas, de tamaño adecuado para no lastimar la encía.

Cuando las cerdas del cepillo estén gastadas o dobladas, es hora de cambiarlo.

