

MANTENER LA BOCA LIMPIA Y SANA

La caries

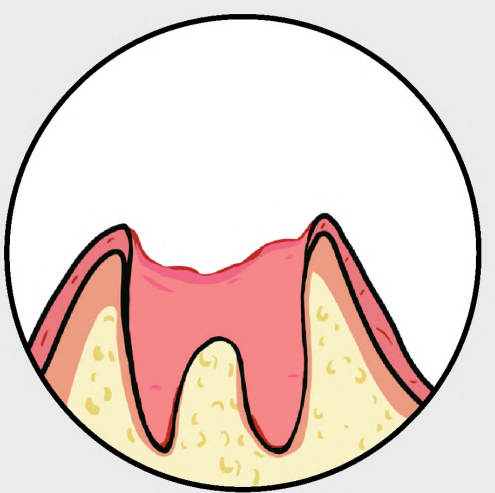
Es una enfermedad infecciosa producida por el consumo excesivo de alimentos que contienen azúcares y que provoca la destrucción de los dientes si se deja progresar.



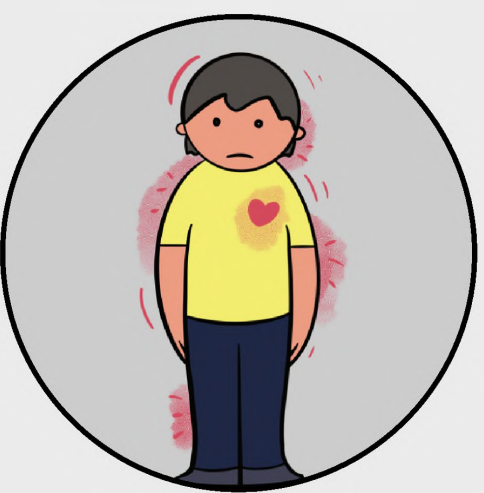
Molestias



Dolor



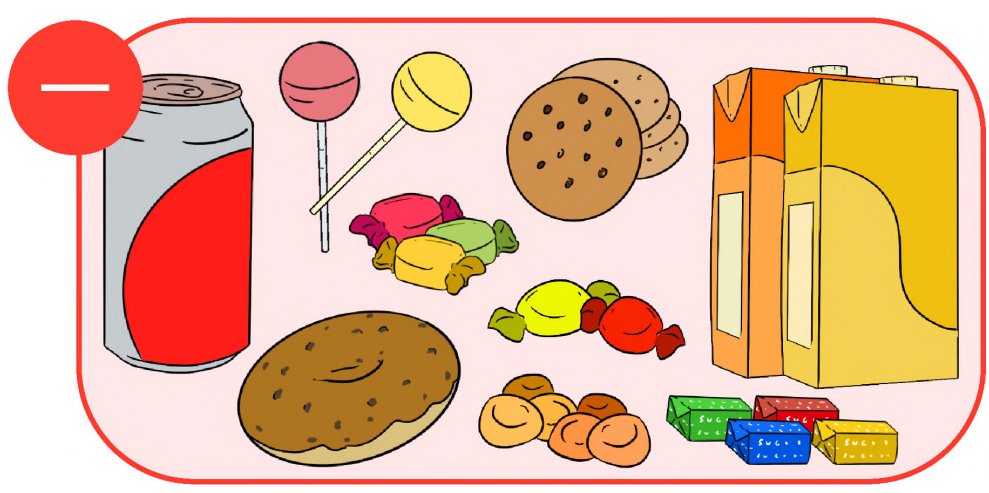
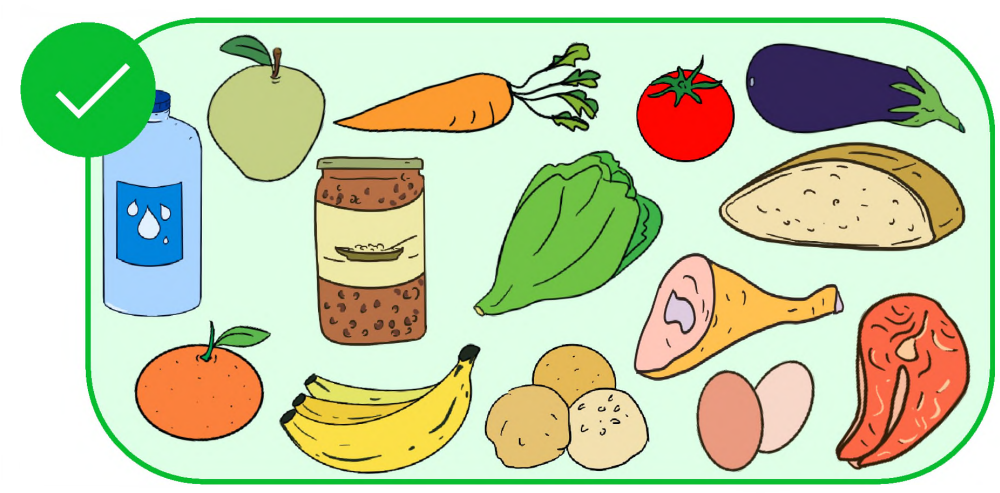
Pérdida del diente



Infección

Con una alimentación adecuada

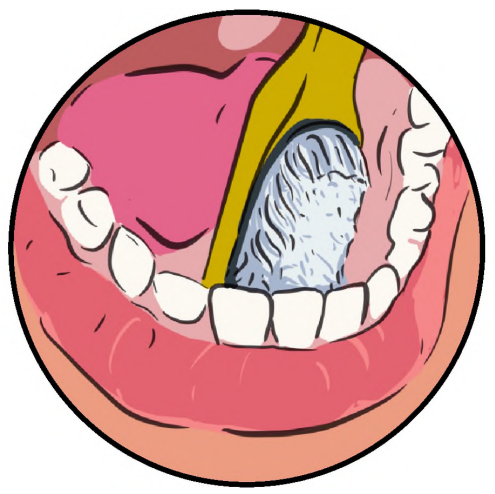
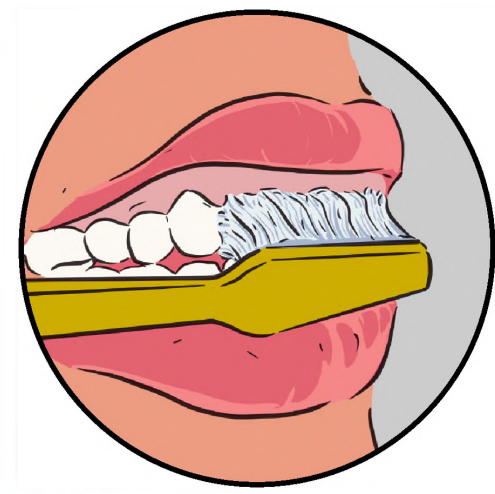
Ha de ser completa y variada. Evite el consumo de demasiados azúcares y comer entre horas. Procure que las meriendas consistan en fruta natural en lugar de dulces, refrescos o zumos envasados. Si se consumen dulces, es preferible que sea en las comidas principales, pero hay que lavarse los dientes después.



Cómo evitar la caries

Con una buena higiene dental

Todos los días, después de cada comida y durante tres minutos, para eliminar los restos de alimentos. Debe hacerse con movimientos de arriba abajo en todas las piezas dentales superiores y de abajo arriba en las inferiores. Hay que cepillar todas las caras de las piezas dentales (es decir, por dentro, por fuera y por encima).



! El consumo de tabaco y/o alcohol afecta la salud bucodental.



Acuda a las revisiones

Pida cita al teléfono