



“ UN DENTISTA PER AMICO ”

“CHE UOMO È QUEL UOMO  
CHE NON RINDUR IL MONDO MIGLIORE  
AVENDO CAPACITÀ E POSSIBILITÀ DI PARLO?”

Corso A. Gianelli 38/4  
16043 CHIAVARI (GE)  
Tel: 0185 599487 Fax: 0185 376315  
Cell: 347 9602102  
E-Mail: [info@associazionearke.it](mailto:info@associazionearke.it)  
Web: [www.associazionearke.it](http://www.associazionearke.it)  
CF: 91038960109  
Iscr. al Registro Regionale OdV,  
SS-GE-171-2007 n° 813

## Prevençìon e Higiene La Escuela de la Salud Oral



1. Lavar los dientes por almenos 2 minutos después de cada comida. Menos de este tiempo es difícil eliminar completamente la placa bacterial de los dientes y encías. Podrías poner un cronómetro al inicio de limpiar los dientes para que te ayude a que no sea menos el tiempo necesario.
2. Cambia el cepillo dental frecuentemente. Cuando el cepillo dental ya está deteriorado ha perdido su utilidad con mayor eficacia para limpiar los dientes. El tiempo normalmente indicado es de 2 meses pero depende de la calidad del cepillo dental y se riesgo a tener una limpieza no segura.
3. Pasa el cepillo dental en los dientes por atrás y adelante del mismo modo. En general se tiende a descuidar la parte trasera de los dientes a ventaja de los dientes de la parte delantera. Si mantienes esa mala costumbre a largo período, los dientes molares y las encías lo resentirán.
4. Utiliza una pasta de dientes que tenga fluor. El fluor ejercita una acción protectora, anti-bacterial y remineraliza sobre el esmalto dental.
5. Compra cepillos dentales con cerdas artificiales. Que tengan las puntas perfectamente redondas. Las cerdas naturales tienen puntas irregulares y huecas, contienen sustancias en su interno y no tienen una acción de restregamiento óptimo como aquellas artificiales.
6. Usa preferiblemente cepillos con cerdas de dureza media. Al menos que tu dentista, por motivos particulares, no te lo aconseje.
7. Efectúa la limpieza dental de los dientes. Inclinando 45° el cepillo dental respecto al eje del diente y muévelo verticalmente con acción rotatoria de la encía para el diente.
8. Cepíllate con la mano derecha. Tienes que tomar atención a no descuidar algunas zonas curvadas, por ejemplo la zona interna superior derecha.
9. Cuando hayas terminado de cepíllarte los dientes. Pasa el hilo dental y limpia la lengua con instrumentos apropiados. Esta última es una óptima costumbre para la prevención de caries, gingivitis y disturbios del aliento (halitosis).
10. Continuando un correcto cepillado de los dientes. Asociado al utilizzo del hilo dental y del limpia lengua no es necesario rutinamente efectuar también los enjuagues congultorios. Estos últimos son indispensables para el cuidado y la profilaxis de condiciones particulares.