

¿CUÁLES SON LAS ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES DE LA BOCA?

La **caries** es una enfermedad que comienza con la destrucción de los tejidos de los dientes debido a la acción de **bacterias, azúcares y falta de higiene**. Si no se trata, la lesión inicial producido aumentará de tamaño, pudiendo producir dolor, inflamación, formación de una cavidad (agujero) e incluso pérdida del diente.

La **gingivitis** es una inflamación de la **encía**. Cuando es leve puede pasar desapercibida o presentarse como **pequeños sangrados** al cepillarse los dientes. Si el proceso evoluciona las encías pueden estar enrojecidas, sangran frecuentemente, con sensación de ardor y dolor.

Si la gingivitis se agrava, la encía se va separando cada vez más del diente y facilitando el crecimiento de bacterias, lo que puede provocar que el diente se mueva y finalmente se caiga.

¿CUÁL ES LA CAUSA DE ESTAS ENFERMEDADES?

La **placa bacteriana o dental** es la causa principal de gingivitis y caries. Se trata de una película que se forma sobre la superficie de los dientes y está compuesta por microorganismos y componentes de la saliva.

Cuando los restos de comida no son eliminados correctamente se origina sobre la placa un depósito duro y mineralizado denominado **sarro**, favorece el crecimiento de bacterias.

La falta de higiene bucodental favorece la aparición de estas enfermedades. Por ello, unos hábitos higiénicos adecuados previenen su aparición.

VISITE A SU DENTISTA CON REGULARIDAD



HIGIENE BUCODENTAL EN LA INFANCIA

- **Evitar el consumo de dulces** (caramelos, pasteles, etc.) que favorece el desarrollo de la placa bacteriana y acaba produciendo caries.
- **Acostumbre al niño a usar el cepillo** de dientes, pequeño y suave.
- Si se utiliza **pasta de dientes, esta debe ser con flúor y especial para niños**, para que proteja y refuerce el esmalte de los dientes.
- Es recomendable **llevar al niño al dentista antes de cumplir los seis años**. A partir de esta edad, hay dientes que son definitivos.

HIPERSENSIBILIDAD DENTAL

La **hipersensibilidad dental** es una reacción dolorosa en uno o más dientes provocada por el frío (comidas, bebidas o corriente de aire), el calor (comidas y bebidas), los azúcares, los alimentos ácidos y agrios o por el uso de un cepillo demasiado duro.

Puede ser tratada con pastas de dientes, colutorios y cepillos especiales para dientes sensibles.

¿CÓMO PREVENIR LA CARIES?

- **Reducir el consumo** de bebidas y alimentos que contengan **azúcares**.
- **Cepillar los dientes** con dentífricos que contengan flúor después de las principales comidas, por todas sus caras. La seda dental y los cepillos interdentales mejoran su higiene.
- **Visitar periódicamente al dentista**, al menos dos veces al año.

¿QUÉ ES EL FLÚOR?

Es un elemento que forma parte del esmalte de los dientes y les proporciona dureza y más resistencia frente a la caries.



CONSEJOS PARA MEJORAR SU SALUD DENTAL

Cepílese bien los dientes después de cada comida.

Elija el cepillo más adecuado para su boca.

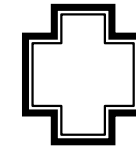
El **cepillado debe durar al menos 3 minutos**, procurando no dejar ninguna zona sin cepillar. Puede ser muy beneficioso masajear suavemente las encías con el cepillo.

Recuerde **cambiar de cepillo cada 2 o 3 meses**.

Para una **higiene dental perfecta complétela con la utilización de hilo dental o cepillos interproximales**, que permiten la limpieza de los espacios entre los dientes, eliminando los restos de comida. También, puede usar colutorios o líquidos de enjuague bucal antes y después del cepillado.

Mantenga una dieta sana, rica y equilibrada, ya que la falta de ciertas vitaminas provoca la aparición de enfermedades de las encías.

UNA BOCA SANA



FARMACIA C. ZARZUELO

C/ Ciudad de Melilla – Local 20 – 21
Conjunto Plaza Mayor
29631 Benalmádena (Málaga)
Tel: 952 563067
www.farmaciazarzuelo.com

