CONSEJOS PARA PROTEGER NUESTROS DIENTES

EL CUIDADO DENTAL DIARIO AYUDA A PROTEGER SU SALUD EN GENERAL Y AYUDA EVITAR EMERGENCIAS DENTALES DOLOROSAS Y COSTOSAS

Consejos para una buena rutina dental:

- Cepíllese los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor
- Use un cepillo de dientes manual o eléctrico de cerdas suaves
- Envuelva una cinta de velcro o coloque una pelota de tenis para sostener el cepillo más fácilmente
- Use un soporte de hilo dental, irrigador dental o cepillo interdental para limpiar entre los dientes
- Use enjuague bucal con flúor diario y enjuáguese la boca con agua después de comer

Cepillo Modificado

Aliviar la sequedad de boca:

- Mastique chicle sin azúcar o productos con xilitol
- Beba agua durante el día para estimular la producción de saliva
- Prueba productos específicos para la sequedad de boca

Cuidado de la dentadura postiza:

- Enjuague su dentadura con agua tibia después de comer
- Limpie su dentadura diariamente, cepillándolas y remojándolas
- Quítese la dentadura por la noche para que sus encías se ventilen
- Visite su dentista con frecuencia para tratar cualquier dolor o problema con sus encías o dentadura

Visite su dentista dos (2) veces al año:

- Un dentista puede examinar la boca acerca de la salud ósea y referirlo a un especialista, si es necesario
- Los examines y limpiezas de rutina ayudan a mantener una boca saludable
- Sus visitas pueden prevenir caries, enfermedad de las encías, pérdida de dientes y las emergencias dentales

Recursos:

1. American Dental Association: www.mouthhealthy.org/es-MX/adults-over-60/
2. Smile Habits OC: http://smilehabitsoc.org/es/adultos-mayores-personas-mayores-65-anos-o-mas/
3. Servicios de Transporte a Citas Médicas y Dentales: https://smilehabitsoc.org/es/adultos-mayores-65-anos-o-mas/visite-a-su-dentista/#ride_services/

OC health CARE AGENCY