

Limpieza dental

La **limpieza dental** profesional, realizada cada 6 meses en el consultorio del odontólogo, **ayuda a prevenir enfermedades** de las encías como la gingivitis y periodontitis, y evita la pérdida de dientes. Además, elimina manchas causadas por el tabaco, café u otros factores.



Este servicio se ofrece **gratuitamente en centros de salud** con atención dental.

Visitas al dentista

El **dentista es un aliado en el cuidado de la salud bucal de toda la familia**. Se recomienda realizar visitas periódicas cada 6 meses para detectar caries a tiempo y prevenir la pérdida prematura de dientes, lo que puede afectar la nutrición y la masticación.



Nota importante: La primera visita dental debe hacerse a los **6 meses de vida del bebé**.

Guía familiar para el **cuidado** de la **Salud Dental**



COLIMA
Gobierno del Estado

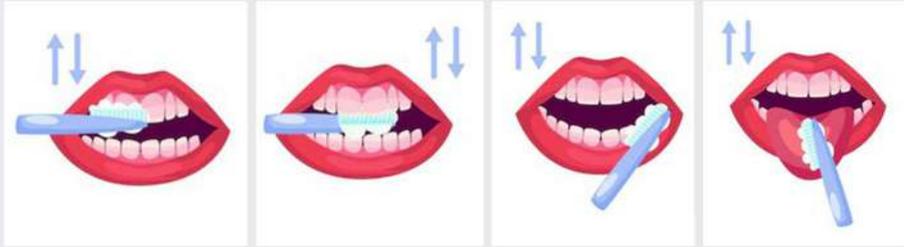
Servicios de Salud

Técnicas de Cepillado

Para tener los dientes fuertes, encías sanas y una sonrisa brillante. Es necesario **cepillarse los dientes por lo menos 3 veces al día**, con una pasta dental que contenga flúor, con una correcta técnica de cepillado. Sigue los pasos que se describen a continuación y ¡Recuerda que los adultos y adolescentes deben ser el ejemplo para los más pequeños!

El Cepillado

1. Coloca el cepillo con una inclinación, al orden externo de la encía; deslízalo su avente de arriba hacia abajo, repitiendo el mismo procedimiento por todos los dientes.
2. Cepilla la superficie interna de los dientes, deslizándolo de arriba hacia abajo.
3. Cepilla la superficie de masticación de cada diente.
4. Con la punta del cepillo, se limpia la parte interna de los dientes delanteros.
5. ¡No olvides cepillar la lengua!

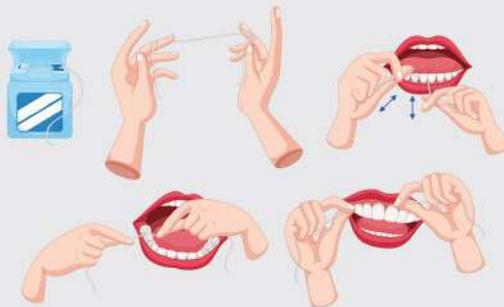


Uso del hilo dental

El hilo dental **ayuda a eliminar los restos de comida** entre los dientes y debe usarse diariamente después del cepillado.

Pasos básicos:

1. Cortar entre 30 y 45 cm de hilodental y enrollarlo en los dedos medios, dejando 3 a 5 cm para usar.
2. Insertar suavemente entre los dientes y mover de la encía hacia afuera, sin dañar las encías.



Prevención de caries y enfermedades de las encías

Importante: En niños menores de 7 años, el cepillado y uso del hilo dental deben ser realizados por los padres. A partir de los 8 años, los niños pueden hacerlo solos, pero siempre con supervisión.

Aplicación de flúor:

El flúor tópico es una medida eficaz para prevenir caries y fortalecer los dientes

en personas de todas las edades. Al aplicarse, el flúor es absorbido por el esmalte dental, haciéndolo más resistente a los ácidos que producen las bacterias al contacto con restos de comida.



Selladores de fosetas y fisuras

Los selladores son recubrimientos que se aplican en las ranuras de los dientes, especialmente en las superficies de masticación, para prevenir la acumulación de alimentos y la formación de caries. Al reducir la profundidad de las fisuras, protegen eficazmente los dientes.

Este procedimiento está disponible de forma gratuita en centros de salud con servicio dental.

