

¿Porqué se debe usar hilo dental?

- ❑ Remueve la placa dentobacteriana y restos de alimento entre los dientes.
- ❑ Llega a lugares donde el cepillo no alcanza por el grosor de las cerdas.
- ❑ Si no se usa el hilo dental, se está haciendo únicamente la mitad del trabajo para mantener limpios los dientes y encía.

Técnica de uso del hilo dental (una vez al día)

- 1) Tomar aproximadamente 30 centímetros de hilo y enredar en los dedos pulgar e índice, dejando una distancia corta entre ellos.



- 2) Coloque el hilo e introdúzcalo cuidadosamente, haciendo movimientos de arriba hacia abajo, tratando de no tocar la encía. Realice esto entre todos los dientes.



- 3) Conforme se vaya limpiando, cambie el tramo de hilo dental.



Recuerde...

Acuda a su dentista para que le otorgue el:

Esquema básico de prevención en salud bucal para "personas con diabetes"

- ❑ Detección de placa bacteriana.
- ❑ Instrucción de técnica de cepillado.
- ❑ Instrucción del uso de hilo dental.
- ❑ Profilaxis (limpieza dental).
- ❑ Revisión de higiene de prótesis dentales.
- ❑ Pláticas sobre salud bucal.
- ❑ Revisión de tejidos bucales.



La prevención es la clave para conservar su salud y la de su familia



La Salud Bucal en las personas con diabetes



"Las personas con diabetes tienen mayor riesgo de enfermarse de la encía y de los dientes"



SECRETARÍA DE SALUD

SALUD



¿Por qué es importante cuidarse la boca?

Si padece de alguna enfermedad en la encía y los dientes es más difícil controlar los niveles de glucosa en sangre.

A causa de niveles altos de glucosa, las personas con diabetes incrementan las posibilidades de tener enfermedad en la encía.

Aprenda cómo cuidar la salud de la encía y los dientes

- ❑ Cepille sus dientes y encía por lo menos dos veces al día.
- ❑ Use hilo dental una vez al día.
- ❑ Dígale a su dentista que tiene diabetes así como si ha tenido problema para mantener sus niveles de azúcar bajo control.
- ❑ La mejor hora para acudir con su dentista es después de comer, cuando su nivel de azúcar en sangre está en un rango normal.
- ❑ Si usted se administra insulina, es mejor la visita por la mañana, después del desayuno.
- ❑ Acuda a su dentista si nota algún cambio en su boca, como manchas blancas en la encía, lengua o paladar.

¿Qué es la placa bacteriana?

La placa bacteriana es una película transparente, formada por diferentes microorganismos que constantemente se van adhiriendo sobre los dientes, la encía y la lengua.

Detección de placa bacteriana

La placa bacteriana es invisible pero se puede detectar utilizando pastillas reveladoras ó colorante vegetal, como betabel, moras o azul añil. Esta tinción se puede eliminar mediante el barrido de la placa bacteriana con cepillo e hilo dental.



Utilizar pastillas reveladoras

Las zonas que tienen mas color indican una mayor acumulación de placa bacteriana



La tinción solamente la podemos eliminar con cepillo e hilo dental

Algunos cuidados para conservar la salud bucal:

Cepillado dental

Existen muchas técnicas de cepillado, pregunte a su dentista la técnica que debe usar.

Una técnica que puede usar es:

- ❑ Iniciar colocando el cepillo sobre la encía y el diente, comenzando siempre del mismo lado izquierdo o derecho, para seguir un orden y no olvidar cepillar ningún diente.
- ❑ Cepillar los dientes superiores hacia abajo por fuera y por dentro.
- ❑ Cepillar los dientes inferiores hacia arriba por fuera y por dentro.
- ❑ Cepillar los molares y premolares en las superficies masticatorias con movimientos circulares.
- ❑ También se debe cepillar la lengua suavemente de atrás hacia adelante para remover gérmenes y refrescar su aliento.

Use un cepillo con cerdas suaves y puntas redondeadas, de tamaño adecuado para no lastimar la encía.

Cuando las cerdas del cepillo estén gastadas o dobladas, es hora de cambiarlo.

Puntas Redondeadas



¡¡¡es hora de cambiarlo!!!

