

SALUD BUCAL

LA SALUD BUCAL ES CLAVE NO SOLO PARA MANTENER UNA SONRISA BONITA, SINO TAMBIÉN PARA LA SALUD GENERAL.

AQUÍ ALGUNOS CONSEJOS IMPORTANTES PARA CUIDAR LA BOCA:

- 1 Cepillado Correcto: Cepíllate los dientes al menos dos veces al día.
- 2 Uso del Hilo Dental: Ayuda a eliminar la placa y restos de alimentos que el cepillo no puede alcanzar.
- 3 Enjuague Bucal: Un enjuague antimicrobiano puede reducir las bacterias en la boca y refrescar el aliento.
- 4 Limpieza de la Lengua: La lengua puede acumular bacterias que causan mal aliento.
- 5 Alimentación Balanceada: Opta por alimentos ricos en calcio y vitaminas que fortalezcan dientes y encías.
- 6 Visitas Regulares al Dentista: Acude al dentista al menos cada seis meses para una limpieza profesional y revisión.



DATOS CURIOSOS SOBRE LA SALUD BUCAL



- **La boca alberga millones de bacterias:** Se estima que más de 700 especies de bacterias viven en la boca. Algunas son beneficiosas, mientras que otras contribuyen a las caries y enfermedades de las encías.
- **La saliva es esencial:** Producimos entre 0.5 y 1.5 litros de saliva al día. Además de ayudar en la digestión, la saliva protege los dientes al neutralizar ácidos y eliminar restos de alimentos.
- **Los dientes no se regeneran:** A diferencia de otros tejidos del cuerpo, el esmalte dental (la capa más dura de los dientes) no se regenera una vez dañado. Esto hace que la prevención sea clave para mantener dientes sanos.
- **Las caries son una de las enfermedades más comunes:** Son la segunda enfermedad más común en el mundo después del resfriado común.
- **Las encías sanas no sangran:** A diferencia de lo que algunos creen, las encías saludables no deben sangrar durante el cepillado o uso de hilo dental. Si ocurre, es señal de inflamación o gingivitis.