

Doctora Dentín

Te ayudo en tu higiene bucal

Guía básica 2020



¡Mis pequeñas dentinas, en esta guía encontrarán algunos consejos y actividades!



La higiene bucal es muy importante para nuestra salud, es por esto que debemos conocer las acciones básicas que se realizan para una correcta limpieza bucal. ¡No lo olvides!

DATO CURIOSO CON LA DOCTORA DENTÍN

Cada diente es único.

Ya sea que estemos hablando de los 20 "dientes de leche" que nos sirven en la niñez o de los 32 "dientes permanentes" que tenemos en los años adultos, no hay dos dientes que sean exactamente iguales en tamaño o forma. Cada diente de tu boca tiene un perfil único, y los dientes también varían ampliamente de persona a persona. ¡Así que tu sonrisa es realmente una verdadera marca de tu individualidad!

Consejos:



¡RECUERDA! Cepillarte los dientes al levantarte, después de comer y antes de ir a la cama.

A veces nos saltamos el cepillado de la noche porque tenemos mucho sueño, pero es el más importante, pues las bacterias que se alojan en la boca actúan especialmente por la noche. Es esencial que se vayan a la cama con los dientes limpios.

Evitar alimentos con exceso de azúcares

Como los helados, caramelos, refrescos azucarados, zumos envasados, etc... Además de estar asociados a la obesidad infantil, el azúcar presente en estos alimentos deteriora el esmalte, erosionándolo y favoreciendo la aparición de caries. Consúmelos con moderación.

Visitar regularmente al odontólogo

Las revisiones deberían ser cada seis meses para controlar la posición de los dientes, la caída de los dientes de leche y la erupción de los definitivos. También para comprobar si hubiese caries o aplicar selladores para minimizar su aparición. Después del verano es una época ideal para hacerlo.

Actividades:

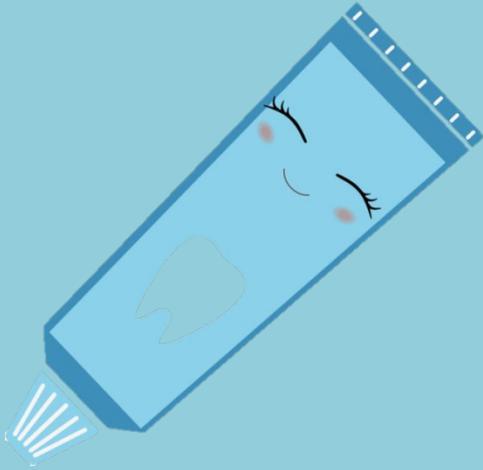
Mis dentinas, respondan según el contenido visto:



¿Qué características debe tener nuestro cepillo de dientes?

Actividades:

¿Qué ingrediente es importante que contenga nuestra pasta de dientes?



Escribe aquí tu respuesta:

¿Cuánta pasta de dientes debemos utilizar?

Escribe aquí tu respuesta:



1. ¿Cuáles son los pasos para lavarse los dientes?

2. ¿Cuándo me debo lavar los dientes?

3. ¿Para qué me debo lavar los dientes?

4. ¿Es necesario enjuagarse los dientes con agua después de cepillarse?

5. ¿Cuántas veces al día nos debemos lavar los dientes?

6. ¿Qué alimentos no debiésemos consumir para no dañar tanto mis dientes?

7. ¿Por qué es importante tener mis dientes saludables?

8. ¿Por qué es importante lavarnos los dientes antes de dormir?

9. ¿Debo lavar mi lengua? Si tu respuesta es si debes argumentar y si es no también.

10. Escribe detalladamente o dibuja que técnica utilizas al cepillarte los dientes

11. ¿Qué le preguntarías a un odontólogo sobre el cuidado de tus dientes?

12. Explica con tus palabras que piensas sobre tu higiene bucal

