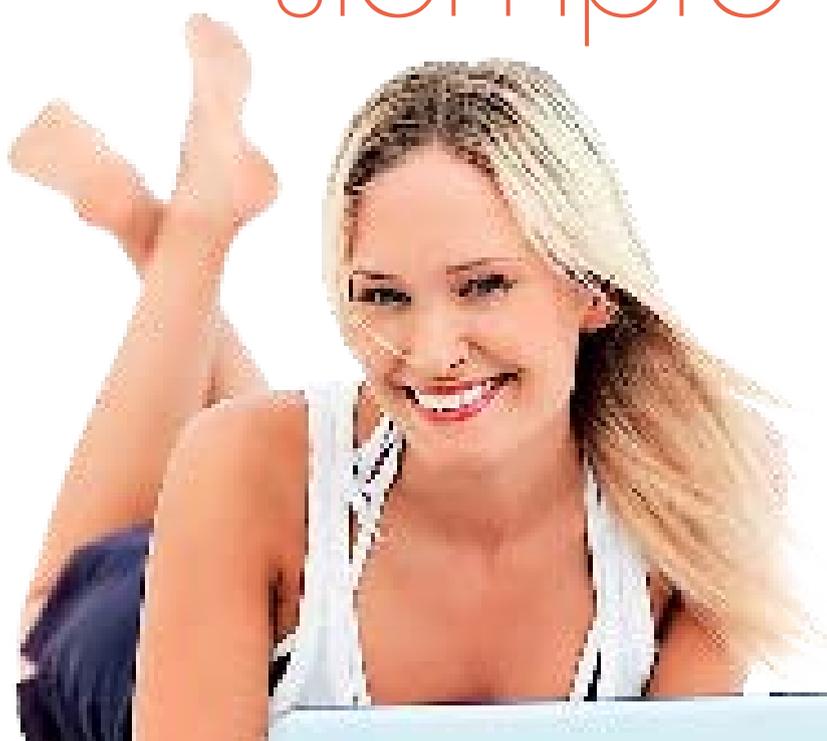


SONRISA BLANCA por siempre



PARA LOGRARLA, EL TRABAJO DEBE COMENZAR EN LA PRIMERA INFANCIA CON UNA CORRECTA HIGIENE BUCAL ASESORADA POR ADULTOS. ES VITAL SABER USAR EL CEPILLO DE DIENTES Y TAMBIÉN CONTROLARSE PERIÓDICAMENTE CON EL DENTISTA.

Lucir una hermosa y blanca sonrisa es el anhelo de todas las personas. Y obviamente las mujeres no escapamos de esta tendencia que nos hace sentir bellas. Pero, sobre todas las cosas, es el reflejo de que gozamos de una excelente salud y una muy buena calidad de vida.

Pero para lograrlo hay que ponerse en campaña, la que debe comenzar desde la primera infancia.

Según expertos, las claves son pocas pero eficientes. En principio, se debe realizar una correcta higiene bucal después de cada comida, con un cepillo y pasta de dientes adecuados y, en caso necesario, un buen enjuague. Todo esto posibilita gozar de una correcta salud no solo en la boca, sino que también en todo el organismo.

Cuando no se incorporan estos hábitos como corresponde, las caries y las enfermedades a las encías, como la gingivitis y la periodontitis, comienzan a apoderarse de nuestra boca rápidamente, incluso con la amenaza de pérdida de piezas dentales en una etapa temprana de la adultez.

DESDE LA INFANCIA

Para evitar patologías, el doctor Sergio González, académico de Patología General y Oral de la Facultad de Odontología de la Universidad Mayor, enfatiza que los hábitos de higiene y autocuidado bucal deben ser inculcados no sólo en el hogar sino también en los jardines infantiles y los colegios. En ambas instancias hay que llevar a cabo un trabajo sistemático hasta que la conducta se incorpore definitivamente.

Se debe enseñar a los pequeños, apenas aparezcan los primeros dientes, el hábito del lavado después de cada comida.

También se tiene que procurar enviarles colaciones saludables como frutas, evitando alimentos ricos en azúcares, que son perjudiciales para una buena salud bucal.

El apoyo de los adultos es fundamental para que los niños realicen una correcta limpieza dental, ya que en este período de sus vidas carecen de la motricidad necesaria para realizar un buen cepillado.



Consejos

1

- Cepille sus dientes después de cada comida con pastas que contengan flúor y utilice seda dental.
- Realice un control con el dentista una vez al año como mínimo.

2

- No fume. El cigarrillo contribuye a la aparición de cáncer bucal y agrava la enfermedad periodontal.
- El exceso de bebidas alcohólicas también ayuda a desarrollar esta patología.

3

- Evite hábitos como cortar hilos con los dientes o morder los lápices.
- Tampoco consuma muchos alimentos ácidos. Evite succionar limón.

4

- Para la colación infantil, prefiera frutas y lácteos.
- No ingiera alimentos azucarados entre comidas, ya que son difíciles de limpiar.