

Técnica correcta del cepillado dental



Colocar el cepillo a un ángulo de 45 grados



Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo



En los dientes de abajo cepillar hacia arriba










Cepillar con cuidado de atrás hacia delante



Cepillar de manera circular las muelas

Otras recomendaciones son:

-  La embarazada necesita que le apliquen flúor a partir del tercer mes de embarazo, cada dos meses.
-  Utilice hilo dental todas las noches antes del cepillado de dientes.
-  Evite los alimentos ricos en azúcar, para prevenir la caries.
-  No fume, ni beba alcohol en exceso, son los principales factores de riesgo para desarrollar cáncer de la boca.
-  Acuda una vez al año al dentista, para que revise, limpie y proteja con flúor su dentadura.
-  Si ya ha perdido algunos dientes o muelas, es importante que los reemplace con prótesis dentales, para mejorar la forma de masticar y de hablar, así como la apariencia de su boca.
-  Revise sus encías, si nota que están muy rojas, inflamadas, sangran o le dan mal aliento, acuda a su consulta de odontología.

Si tiene dentadura postiza o prótesis completas, debe asearlas igual que la dentadura normal, si la limpieza de su prótesis se le dificulta después de cada comida, lávela por las noches antes de dormir y por la mañana al levantarse. Si su dentadura postiza le produce alguna molestia, lesiona sus encías o se mueve al hablar o al masticar, asista al consultorio de estomatología de su unidad de medicina familiar para que la ajusten, su boca siempre debe estar en las mejores condiciones posibles.