

Infancia

Los lactantes y niños deben recibir suplementos de flúor solamente si:

> Pertenecen a grupos de riesgo de **padecer caries dental** (prematuros, hábitos higiénicos inadecuados - como el chupete endulzado o el biberón de leche con azúcar-, respiración bucal, consumo continuado de antihistamínicos, etc.)

> Y si además el agua que beben contiene menos de 0,3 ppm de flúor. Este dato pueden consultarlo con la compañía de suministro de agua de su población o si es agua envasada, en la web www.aguainfant.com.

El cepillado de los dientes debe iniciarse a los 2 años de edad.



Cuida tu higiene Bucal



Adolescentes

- > Es necesario cepillar bien los dientes tras cada comida, especialmente antes de dormir, así como utilizar hilo dental.
- > Las medidas dietéticas ocupan un papel muy importante en el cuidado de la cavidad bucal.
- > Básicamente deberán controlar el consumo de almidones y azúcares y evitar a toda costa el consumo de tabaco, perjudicial también a este nivel pues favorece la aparición de manchas y causa mal aliento.

Personas mayores

- > Es frecuente que se den situaciones que requieren cuidados especiales como la sequedad de boca, un efecto secundario muy común en determinado grupo de medicamentos.
- > La necesidad de prótesis dentales o problemas derivados de distintas enfermedades que tienen una mayor incidencia a esta edad como puede ser diabetes o afecciones cardíacas.

Adultos

> Con la edad es frecuente que aparezcan problemas de encías ya que las encías tienden a retraerse dejando expuestas zonas del diente que no están protegidas por el esmalte.

> En esta etapa deben mantenerse e incluso ampliarse los cuidados habituales.



Recomendaciones

1. Cepillarse correctamente los dientes durante al menos 3 minutos después de cada comida, a fin de eliminar la placa bacteriana.
2. No olvidar tampoco el cepillado de la lengua, así como el masaje suave de las encías.
3. Utilizar cepillos de tamaño y forma adecuados y no demasiado duros.
4. Renovar el cepillo cada 2-3 meses.
5. Utilizar colutorios (enjuagues) como complemento del cepillado.
6. Utilizar seda dental y/o cepillos interdentales para limpiar las partes inaccesibles al cepillo.
7. Evitar el consumo de un exceso de alimentos ricos en azúcares, sobre todo en comidas.
8. Seguir una dieta variada y equilibrada: la carencia de ciertas vitaminas y minerales favorece la aparición de caries y enfermedades de las encías.
9. Reducir o eliminar el consumo de tabaco, así como de alcohol.
10. Acudir al dentista al menos una vez al año, y siempre que se produzca sangrado al cepillarse, movilidad dental, inflamación de las encías, etc.

