Suma+dental

10 sencillos consejos para mantener una sonrisa bonita y sana

Con unas sencillas pautas todos podríamos disfrutar de unos dientes más sanos. Hacemos un repaso de las once reglas básicas para mantener una salud bucodental perfecta.

1. Llevar una higiene bucodental correcta
Se recomienda cepillarse los dientes después de las comidas durante unos dos minutos con pasta fluorada e incluyendo el paladar y la lengua. También, es importante usar seda dental y/o cepillos interproximales, evitan problemas en las encías y caries. El cepillo se debe cambiar cada tres meses.

2. Llevar una buena alimentación
Una alimentación rica en frutas y verduras y baja en azúcares. También, debemos beber unos dos litros de agua al día. Tener la boca fresca nos hace segregar más saliva y evitar enfermedades bucales.

3. Evitar el té y el café y otros alimentos
Oscurecen el esmalte.

4. Evitar los alimentos ácidos y las bebidas carbonatadas
Dañan el esmalte. En el caso de tomarlos, esperar media hora antes de cepillarse los dientes.

5. Evitar el alcohol
Daña el esmalte y el cemento de nuestra raíz dental. No obstante, es preferible tomar vino blanco y cava.

6. Eliminar el tabaco
El tabaco daña el tejido que rodea nuestros dientes. Además, es el causante en muchas ocasiones de enfermedades periodontales.

7. Protegerse los dientes en el caso de practicar ciertos deportes
Si se practican deportes de contacto se debe utilizar un protector bucal.

8. Acudir al dentista
Los expertos recomiendan acudir al dentista al menos una vez al año y lo antes posible en el caso de notar alguna molestia. En el caso de los niños la primera visita al dentista se debe realizar con 6 años.

9. Alinear los dientes
No es solo una cuestión de estética. Unos dientes alineados son unos dientes sanos.

10. Cuidado con las pastas blanqueantes
Consultar siempre al dentista. Un abuso o un mal uso puede dañar nuestro esmalte y provocar sensibilidad.

Avda. Santa Isabel, 91.
ZARAGOZA
Tel: 976 574 438

Paseo Sagasta nº 39.
ZARAGOZA
Tel: 876 240 830

E-mail
sumadentalzaragoza@gmail.com

Horarios Santa Isabel
Lunes a Jueves: Mañanas 9h-13h – Tardes 16h-20h.
Viernes: 9h -13h.

Horarios Sagasta
Lunes y Miércoles: 8h-16h | Martes y Jueves: 13h-21h.
Viernes 9h -15h.