

Cepillado de dientes y uso del hilo dental

Cepillado

1. Coloca el cepillo formando un ángulo con las encías. Mueve el cepillo delicadamente hacia atrás y hacia adelante, cepillando la superficie exterior de cada diente. Haz lo mismo con la parte interior de cada diente.



2. Cepilla las superficies masticatorias de cada diente.



3. Utiliza la punta del cepillo para limpiar la parte interior de los dientes de adelante tanto superiores como inferiores.



Uso del hilo dental

1. Corta entre 30 y 45 cm (18 y 23 pulgadas) de hilo dental y enrolla los extremos en tus dedos medios.



Colgate
Sonrisas Brillantes, Futuros Brillantes™

Para mujeres embarazadas



Colgate

Sonrisas Brillantes, Futuros Brillantes™

© 1995, 2001 Compañía Colgate-Palmolive.
Reservados todos los derechos.
Una iniciativa mundial para la salud oral.



La Asociación Norteamericana de
Salud Pública (American Public
Health Association) recomienda
chequeos prenatales periódicos.

*Seis maneras de mantener
una boca sana*

Seis maneras de mantener una boca sana

1

Hazte un chequeo dental

Hazte realizar un chequeo y una limpieza dental. Asegúrate de que te hagan el trabajo dental que necesites. Las bacterias que causan la caries se le pueden transmitir a tu bebé después de nacer.

2

Cepíllate los dientes dos veces al día

Cepíllate los dientes mínimo dos veces al día con una pasta dental con flúor. Utiliza un cepillo dental de cerdas suaves. Asegúrate de empezar el cepillado donde los dientes se encuentran con las encías. Es ahí donde empieza la enfermedad de las encías.

3

Utiliza diariamente el hilo dental

Utiliza diariamente el hilo dental para limpiar entre los dientes, en aquellos lugares donde el cepillo dental no llega.



4

Limita el número de refrigerios dulces o a base de almidones que consumes diariamente

Limita el número de meriendas o refrigerios dulces o a base de almidones que consumes diariamente. Ingiere menos bebidas azucaradas y menos dulces. Los refrescos y los dulces pueden causar caries. Come más frutas y verduras.

5

Busca asistencia prenatal

Sigue los consejos de tu médico. Esto es importante tanto para tu salud como para la de tu bebé.

6

Consume suficiente calcio

Necesitas calcio para los dientes y huesos de tu bebé. El calcio se encuentra en la leche, en los frijoles y en las hortalizas de hojas verdes.

