

TENDENCIAS

USTED se ha cepillado mal los dientes toda tu vida!!!

El Ciudadano · 20 de agosto de 2016



Desde que estamos pequeños una de las primeras cosas que nos enseñan es a cepillarnos los dientes, por lo menos 3 veces al día, la cuestión es que el cepillado no solo implica el hecho de introducirnos el cepillo en la boca y cepillar hasta que la pasta de dientes se deshaga. Si quieres lograr tener un buen cepillado es importante que tengas en cuenta los siguientes errores más frecuentes que las

personas suelen cometer con respecto a su higiene dental y que probablemente no lo sabían.

Error #1. Usar un inadecuado cepillo de diente Es muy importante usar en tamaño adecuado del cepillo con respecto a nuestra boca, debido que puede afectar las encías al cepillarse.

Error #2. Cepillo con cerdas no idóneas. Las cerdas no deben ser ni duras ni blandas, sino lo suficientemente firmes para limpiar la placa.

Error #3. Cepillarse con una incorrecta frecuencia y duración. Lo recomendado es de 2 a 3 veces por día en una sesión de 3 min.

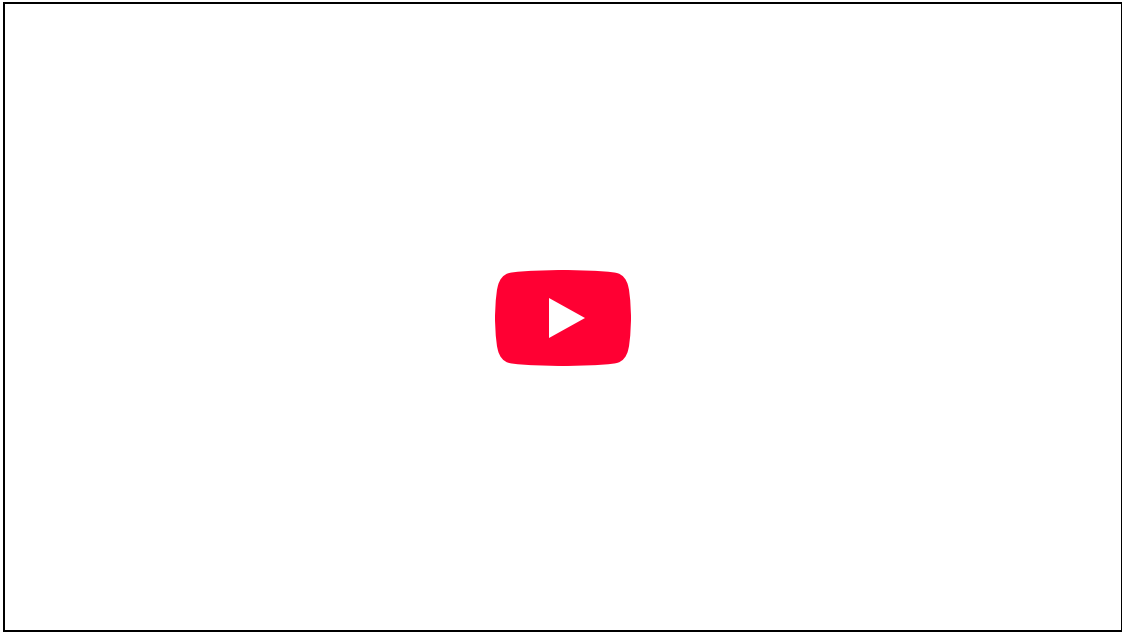
Error #4. Lavar los dientes muy frecuentemente y muy fuerte. Si te cepillas más veces de lo recomendado y con mucha fuerza, esto puede afectar la raíz del diente por la irritación, además que deteriora el esmalte de los dientes.

Error #5. No cepillarse adecuadamente. Debes pasar el cepillo en un ángulo de 45°, no pasarlo horizontalmente por las encías, y no debes olvidar cepillar la superficie visible de los dientes, ni la lengua.

Error #6. No reemplazar ni dejar que el cepillo seque. Debes reemplazar el cepillo de 2 a 4 meses. Y después de usarlo debes cercar las cerdas, además de cubrirlas para evitar así que las bacterias se adhieran.

Error #7. Olvidar cepillar la superficie interna de los dientes. Este error es muy común, la placa que se ve es tan importante como la que no se ve.

El cepillado de los dientes es un acto de higiene de suma importancia, lo importante es que identifiques si cometes algunos de estos errores y empieces a trabajar en ellos para así cambiarlo, para así cuidar tu higiene bucal y prevenir así problemas a futuro dentales por caries u otra afección. Es el momento de cepillarse correctamente.



Fuente: [El Ciudadano](#)