

Consejos para mantener la Salud Bucodental

1. Evite el consumo excesivo de azúcares refinados (dulces, golosinas...) y recuerde que una dieta rica en vitaminas (frutas y verduras) es más beneficiosa para sus dientes y encías.
2. No tome alimentos o bebidas excesivamente fríos o calientes.
3. Después de cada comida cepille sus dientes con un buen cepillo dental y un dentífrico con flúor, procurando que no pasen más de 15 minutos entre el final de la comida y el cepillado.
4. Para mantener los dientes sanos es importante eliminar la placa bacteriana y reforzar el esmalte dental. El Odontólogo es la persona indicada para orientarle sobre el cepillo y dentífrico más adecuado para usted.
5. Es recomendable acudir al menos una vez al año a su Clínica Dental para realizar una revisión periódica de sus dientes y encías.

