

**Mastique chicle sin azúcar.** Masticar este chicle hasta durante 20 minutos después de comer ayuda a evitar las caries. La razón es que el chicle hace que la boca produzca más saliva y la saliva protege contra las caries. Pero es importante fijarse que en la etiqueta del chicle diga *sugar-free*.

**Considere usar un protector bucal si practica deportes.**

Los protectores para la boca (mouthguards) pueden disminuir el riesgo de lesiones dentales (que suelen ser caras de arreglar), además del riesgo de conmoción cerebral en deportes de contacto como el fútbol y el básquetbol. Si usted o sus hijos necesitan un protector bucal, es mejor comprar uno hecho especialmente por el dentista para tener la seguridad de que ajuste correctamente, en vez de comprarlo en la farmacia.

**Aprenda cómo salvar un diente (y enséñeles a sus niños).**

Si pierde un diente en un accidente, lo puede salvar si actúa prontamente. Encuentre primero el diente, tómelo con cuidado de la parte central (no de la raíz). Si el diente tiene mugre, lávelo con cuidado en leche, pero sin limpiarlo vigorosamente. Vuelva a colocar el diente en su lugar en la encía y vaya al dentista inmediatamente. Si no puede volver a colocar el diente en su lugar, envuélvalo en plástico transparente o póngalo en leche en un envase pequeño y acuda a un dentista rápidamente.

La próxima semana (2 al 8 de agosto\_ es la Dental Health Week (Semana de la Salud dental).

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

## Cómo ahorrar dinero en cuentas del dentista

How to save money on dental bills

## **Cómo ahorrar dinero en cuentas del dentista**

### **How to save money on dental bills**

El costo de controles dentales regulares es una buena inversión en la salud de su boca. Pero cuidar los dientes en casa puede significar menos visitas al dentista por problemas previsibles, tales como las caries y enfermedades de las encías.

Dedique más tiempo a cepillar los dientes y limpiarlos con seda dental y menos tiempo al dentista. Cepillarse con pasta dentífrica durante algunos segundos refresca la boca, pero no es suficiente para evitar problemas. La principal razón por que los adultos pierden los dientes es que se les infectan las encías. Si la infección pasa a los huesos que sostienen los dientes en su lugar, los dientes se pueden soltar y eventualmente caer. La infección de las encías es causada por una acumulación de una sustancia invisible y pegajosa llamada placa bacteriana.

Pero el cepillado cuidadoso y el uso de seda dental elimina la placa, incluyendo las bacterias que producen las caries. Use un cepillo suave con cabeza pequeña, reemplácelo cuando las cerdas empiezan a verse gastadas (más o menos cada seis semanas), y use una cantidad de pasta dentífrica con fluoruro equivalente al tamaño de una arveja. Cepílese los dientes después del desayuno y antes de irse a la cama, moviendo el cepillo en pequeños círculos sobre cada diente o suavemente de arriba hacia abajo. Cepille también la superficie interna de los dientes. Use seda o cinta dental diariamente para limpiar entre medio de los dientes donde no puede alcanzar el cepillo.

**¿A qué se debe que sangren las encías?** Significa que están inflamadas y en peligro de infección. Continúe cepillando y consulte a su dentista. Nunca comparta su cepillo de dientes, las bacterias que producen las caries pueden transmitirse de una persona a otra.

Ayude a sus niños a cepillarse los dientes. Los niños generalmente necesitan ayuda para cepillarse hasta que tienen siete u ocho años, y necesitan ayuda para usar la seda dental hasta los diez años. Asegúrese de que aprendan a cepillarse correctamente, usando sólo una pequeña cantidad de pasta con fluoruro. (Los niños de menos de seis años deben usar una pasta con una dosis más baja de fluoruro). Las tabletas de revelado, que se compran en la farmacia, pueden ayudar a los padres y niños a ver dónde ha quedado placa detrás de los dientes. Se pueden usar enjuagues para la boca anti-placa, a condición de que usted se dé cuenta de que estos enjuagues no reemplazan el cepillado cuidadoso y el uso de seda dental.

**Consuma alimentos buenos para los dientes.** Algunos bocados y bebidas que se consumen regularmente entre las comidas pueden dañar los dientes. Entre ellos están los alimentos dulces y pegajosos, las gaseosas, bebidas deportivas e incluso el jugo de fruta. Trate de inculcar a sus niños que no coman esos alimentos muy seguido. Entre los alimentos buenos entre las comidas para los adultos y niños están la fruta y los productos lácteos bajos en grasa como leche semidescremada, queso y yogurt (pero déles leche con toda su crema a los niños de cinco años y menores). Los alimentos lácteos contienen una proteína especial que puede ayudar a evitar las caries. Tome agua entre las comidas: contiene fluoruro que ayuda a fortalecer los dientes.