

# PREVENCIÓN DE CARIES DENTALES



La placa, una película incolora y pegajosa de bacteria que se forma constantemente en los dientes, es una de las principales causas de las caries.



Hay tres lugares diferentes del diente en el que se puede manifestar deterioro o caries:

- **En la superficie de mordida:** La placa queda atrapada entre los surcos y fisuras de los dientes. Ocurre con frecuencia en los niños ya que a menudo se les escapa algún área al cepillarse.
- **Entre los dientes:** Los cepillos no pueden alcanzar estas áreas y por lo tanto son susceptibles a deteriorarse si no se limpian o no se usa hilo dental con regularidad.
- **En la superficie de la raíz de los dientes:** Esto sucede con frecuencia si sufre de recesión gingival o pérdida ósea, asociadas a menudo con enfermedades periodontales o periodontitis.

### ¿CÓMO PUEDO EVITAR QUE SE DESARROLLE LAS CARIES?

- Cepílese dos veces al día.
- Use pasta de dientes o enjuague bucal que contenga fluoruro, un agente que fortalece los dientes y ayuda a prevenir las caries.
- Limpie los espacios entre los dientes con hilo dental todos los días para eliminar la placa que su cepillo de dientes no puede alcanzar.
- Siga una dieta saludable y evite los alimentos y bebidas con azúcar.
- Programe visitas regulares al dentista, aproximadamente cada seis meses, para una rutina de chequeo médico y limpieza.
- Recuerde cambiar su cepillo cuando se vea desgastado, o cada tres meses, ya que mientras más nuevas estén las cerdas más placa podrán eliminar.

### ¿CÓMO PROTEGER A LOS NIÑOS DE LAS CARIES?

- Consulte con el odontólogo para determinar cuándo el niño puede comenzar a utilizar pasta dental con flúor.
- Visite al odontólogo cada 6 meses para una revisión.
- Asegúrese de que el niño se cepille 2 veces al día por lo menos durante 2 minutos y que presten atención a los dientes posteriores, ya que en esa área se acumula mayor placa.
- Tan pronto salgan los dientes, se debe ayudar a los niños a utilizar el hilo dental a diario.



Citas al T.: (01) 610-3333 • 949-535-762  
Av. El Polo N° 789, Surco  
[www.sanpablo.com.pe](http://www.sanpablo.com.pe)