

## Consejos para prevención en Odontología

- **Higiene bucal diaria:**

Una higiene completa diaria es fundamental para evitar el desarrollo de enfermedades bucales. La higiene pasa por tres fases: cepillado, enjuague e hilo dental. La rutina de higiene consta de tres cepillados al día de dos minutos, acompañado de un enjuague bucal y el uso de hilo dental para limpiar los espacios interproximales (entre los dientes), donde no llega el cepillo.

- **Dieta sana:**

Se recomienda que la dieta sea equilibrada y baja en alimentos con alto contenido en azúcar y/o carbohidratos. También es importante cuidar los niveles de calcio para que los huesos no se deterioren y queden demasiado expuestos al desarrollo de enfermedades periodontales.

- **Evitar hábitos perjudiciales:**

Conviene evitar hábitos como el tabaquismo o el consumo de alcohol, ya que favorecen la sequedad y la acumulación de placa bacteriana en la boca, hecho que favorece el desarrollo y la proliferación de enfermedades bucales.

- **Protección bucal en la práctica deportiva:**

Usar un protector bucal puede ayudar a proteger la boca, dientes y lengua en caso de practicar deportes de contacto o deportes con un alto índice de lesiones, por ejemplo, el fútbol americano, el baloncesto, el hockey, el voleibol, las artes marciales, el boxeo y la lucha libre. Se puede optar por protectores estándares o por aquellos personalizados que se adaptan a la forma de cada boca. El odontólogo se encarga de fabricarlos a medida.

- **Limpieza dental:**

Es una técnica realizada en la clínica dental que se encarga de remover las manchas del esmalte y la placa bacteriana que se aloja en los dientes. Es una

técnica muy común, se caracteriza por ser bastante simple e indolora. Se recomienda realizar una limpieza dental cada 6 meses para evitar la formación de sarro y prevenir la enfermedad de las encías.

- **Aplicación de sellantes:**

Se aplican sellantes dentales para proteger los dientes, especialmente de niños y adolescentes, contra los alimentos y bacterias que producen caries. Según datos oficiales de la Academia Americana de odontología pediátrica, su colocación ha mostrado una reducción de la incidencia de caries del 86% después de un año y del 58% después de cuatro años.

**Tel./Fax.:(502) 2334-0526**

**Emergencias 24 horas  
Tel. 56947271**

**Edificio Galerías Reforma, Nivel 1,  
Oficina 112, Avenida Reforma 8-60  
zona 9 Guatemala.**



**Clínica  
OCR**  
**Odontología Cosmética  
y Restaurativa**  
**Dr. Servio Interiano**

**[www.clinicaocr.com](http://www.clinicaocr.com)**