



ENJUAGUE BUCAL.

Tras pasar el cepillo y el hilo dental, puede ser conveniente un enjuague con una solución especialmente en caso de gingivitis.

Tampoco se recomienda abusar del enjuague; es decir, está especialmente indicado para la eliminación de la placa bacteriana y un mantenimiento periódico, pero abusar de él puede ser totalmente contraproducente para la protección del esmalte dental.

Siempre fijarse en que los enjuagues no contengan alcohol. Se debe usar de 2 a 3 veces por semana.



Sostenibilidad

Oficinas Parque Industrial.
Dirección: Calle 60 diag. No. 493, 97300 Mérida, Yucatán.
Teléfono: +529999302680 ext. 1336
Correo: sostenibilidad@bepensa.com

SALUD BUCAL.

- ¿Por qué es importante?
- Recomendaciones para higiene dental.
- Prevención.
- Tratamientos.

¿QUÉ ES?

La buena higiene bucal proporciona una boca que luce y huele saludablemente. Esto significa que:

- Sus dientes están limpios y no hay restos de alimentos.
- Las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental.
- El mal aliento no es un problema constante.

INSUMOS.

- Cepillo de Dientes nuevo, no utilizarlo más de 3 meses.
- Hilo Dental.
- Pasta Dental con Flúor.
- Enjuague Bucal.
- Visitar al odontólogo periódicamente

PASOS PARA UNA BUENA SALUD BUCAL.

- Cepílese en profundidad, use hilo dental y enjuague bucal por lo menos dos veces al día.
- Ingiera una dieta equilibrada y reduzca las ingestas entre comidas.
- Utilice productos dentales con flúor, inclusive la pasta de dientes.
- Use enjuagues bucales fluorados si su dentista lo indica.

CEPILLADO DENTAL CORRECTO.

- Coloque el cepillo de dientes formando un ángulo de 45° con las encías.
- Mueva el cepillo adelante y atrás suavemente con movimientos cortos que cubran los dientes por completo.
- Cepille los dientes por las superficies exteriores, las interiores y las de masticar.
- Para limpiar las superficies interiores de los dientes frontales, incline el cepillo en sentido vertical y realice varios movimientos arriba y abajo.
- Cepílese la lengua para eliminar las bacterias y mantener el aliento fresco.



Bepensa

INFORMACIÓN ADICIONAL.

SI LAS ENCÍAS DUELEN O SANGRAN DURANTE EL CEPILLADO O LA LIMPIEZA CON HILO DENTAL, O USTED SUFRE DE MAL ALIENTO PERSISTENTE, VISITE A SU DENTISTA. CUALQUIERA DE ESTAS INFECCIONES INDICA UN PROBLEMA.

SU DENTISTA O HIGIENISTA LO AYUDARÁN A DESARROLLAR BUENAS TÉCNICAS DE HIGIENE BUCAL Y LE ENSEÑARÁN A DETECTAR LAS ÁREAS QUE DEMANDAN UNA ATENCIÓN ESPECIAL DURANTE EL CEPILLADO Y LA LIMPIEZA CON HILO DENTAL.