

La Cazuela

■ GASTRONOMÍA ■ BEBIDAS ■ TURISMO ■ ESTILO DE VIDA



Aceite de Oliva. El rey de la
dieta mediterránea
**CURIOSIDADES, MITOS
Y MEJORES MARCAS**

La Vendimia
CLAVE DEL VINO

Hábitos nutricionales
**UN OTOÑO PARA
NUTRIR EL CUERPO**

MONCHO NEIRA

**LA CALIDAD DEBE
SER IRREPROCHABLE**

IBÉRICA DE PATATAS SEMBRANDO CONFIANZA

EL CEPILLADO DENTAL

ERRORES MÁS FRECUENTES

Preocuparse por la salud de la principal “herramienta” que nos permite disfrutar de nuestra rica gastronomía, la boca, es esencial repasar los fallos más comunes que cometemos en nuestra higiene oral es de vital importancia y no se pueden dejar de lado.

Algo tan habitual como el cepillado de los dientes se hace, de manera frecuente, mal. Esto puede provocar lesiones en las encías y daños perjudiciales para la salud. Sin embargo, cuáles son los errores más comunes que se cometen al cepillar los dientes:

NO CEPILLAR CON LA FRECUENCIA ADECUADA:

El cepillado se realiza después de cada comida. Es decir, un mínimo de tres veces al día (tras el desayuno, la comida y la cena). Siendo el cepillado más importante el de la noche, ya que durante el sueño se reducen la producción de saliva y por tanto su efecto “enjuague” y los movimientos de labios y lengua generan un “arrastre” de restos. Es importante no comer ni beber (salvo agua) una vez que se ha hecho el cepillado tras la cena ▶

UNA TÉCNICA DE CEPILLADO CORRECTA SERÍA REALIZAR MOVIMIENTOS VERTICALES, DE ARRIBA A ABAJO EN LOS DIENTES SUPERIORES Y DE ABAJO A ARRIBA EN LOS INFERIORES





UTILIZAR UNA TÉCNICA DE CEPILLADO INCORRECTA:

Una técnica de cepillado correcta sería aquella en la que se realizan movimientos verticales, de arriba hacia abajo en los dientes superiores y de abajo a arriba en los inferiores. Los dientes se “barren” de la encía a la zona con la que se muerde. En este movimiento se deben incluir las encías, ya que muchas personas creen que no debe tocarse y eso es un gran error. Nunca deben realizarse movimientos horizontales, porque estos son muy lesivos para las encías, salvo en la zona en la que las muelas mastican.

Todas las caras de los dientes y las muelas, deben ser cepilladas; es decir, la que “mira” a los labios y mejillas, la que “mira” a la lengua y la cara por la que se mastica. Además, hay que seguir un orden de cepillado, para cepillar todas las caras, dientes y muelas por igual. Se debe recordar que la fuerza realizada para cepillar los dientes debe ser pequeña. Un barrido suave es suficiente para conseguir una buena

higiene dental, hacer más fuerza solo nos llevará a lesionar por los dientes y encías. Por último, el tiempo mínimo que se le dedica a esta actividad es de 2 minutos.

ELEGIR EL CEPILLO INADECUADO:

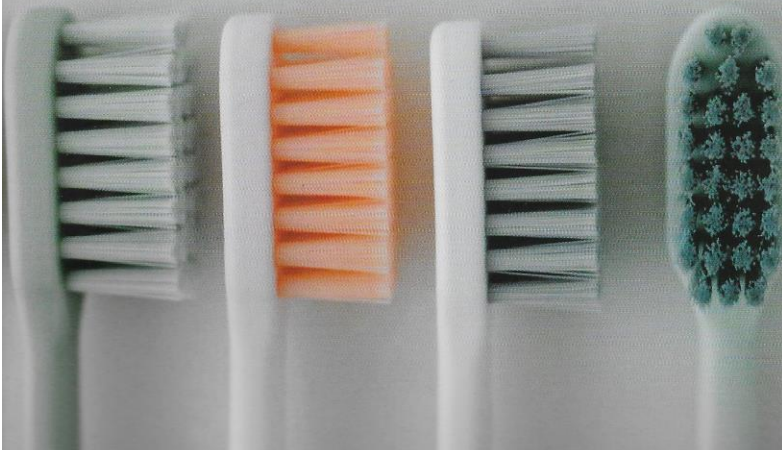
El cepillo dental no debe ser duro, es preferible que las cerdas sean de dureza media o blanda para evitar lesionar dientes y encías. Además, su cabeza no debe ser muy grande, así se accede fácilmente a todos los “rincones” de nuestra boca.

Que sea manual o eléctrico es “a gusto del consumidor”. Aunque, es cierto que el cepillo eléctrico nos facilita algo la tarea y es más sencillo conseguir un cepillado adecuado.

EL CEPILLO DE DIENTES SE DEBE RECAMBIAR CADA 3 MESES, SI LAS CERDAS NO ESTÁN EN BUEN ESTADO, ANTES

NO RECAMBIAR EL CEPILLO DE DIENTES CON LA DEBIDA FRECUENCIA:

El cepillo de dientes se debe recambiar cada 3 meses, si las cerdas no están en buen estado, antes. Si observamos, a los tres meses, que las cerdas del cepillo están deformadas es ▶



EL CEPILLADO DENTAL



porque, probablemente, hacemos una fuerza excesiva al cepillarnos y eso puede crear desgastes y hacer que las encías “suban”.

NO USAR SEDA DENTAL Y/O CEPILLOS INTERPROXIMALES O USARLOS DE MANERA INADECUADA:

Con el cepillo de dientes no podemos limpiar entre los dientes, entre las caras de los dientes que miran al diente o muela de atrás y al de delante. Por ello, si solo usamos el cepillo, dejamos sin limpiar el 40% de la superficie de nuestros dientes. Para limpiar estas zonas debemos usar la seda dental o, cuando el espacio entre los dientes es mayor, los cepillos interproximales. Tanto la seda como los cepillos interproximales deben usarse con cuidado para no hacer daño a la

NO CEPILLARNOS LOS DIENTES EN EL MOMENTO ADECUADO TRAS LA COMIDA:

El momento ideal para cepillar los dientes es lo más pronto posible tras haber comido.

Esto es así salvo cuando se ingieren alimentos o bebidas ácidas, en esta situación, es preferible esperar 20-30 minutos antes de cepillarnos.

NO CEPILLAR LA LENGUA:

La lengua también se cepilla, bien con el cepillo o bien con raspadores linguales. De esta manera se eliminan bacterias y se retrasa su “colonización” a los dientes. Además este gesto aportará una sensación de frescor extra.

USAR DENTÍFRICOS DEMASIADO AGRESIVOS:

Lo dentífricos a emplearse, además

el esmalte, deben tener un grado de abrasividad adecuado para no rallar/desgastar los dientes. Por otro lado, las pastas de dientes “naturales” de arcilla, las de carbón activo, suelen tener un “grano” demasiado grueso, por lo que resultan demasiado agresivas.

NO LIMPIAR NI SECAR EL CEPILLO:

El cepillo de dientes tras su uso debe limpiarse bajo el chorro de agua y secarlo o dejar que se seque al aire para evitar que se desarrollen bacterias en el mismo. Un buen cepillado es necesario para mantener una buena higiene bucal y esto también contribuye a la salud del organismo. Consejos como estos siempre es bueno tenerlos en cuenta ya que permiten mejorar la sonrisa para este otoño.

AL INGERIR ALIMENTOS O BEBIDAS ÁCIDAS, ES PREFERIBLE ESPERAR 20-30 MINUTOS ANTES DE CEPILLARNOS



DRA. ALICIA MIGUEL CALVO

C/Cavanilles 15. Madrid.
Teléfono: 915017780
www.aliciamiguel.es