



Camino a la Salud

¡Importancia de la Salud Bucal!

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer por su salud es mantener la boca y los dientes limpios. A todos nos gusta usar la boca todos los días. No sólo es el camino hacia el placer de comer y saborear nuestra comida, pero también se habla, respira, y se besan con esta parte de nuestro cuerpo. Mantenerlo limpio y sano es esencial. Limpie los dientes y un aliento fresco mejorar nuestra apariencia.

Cepillarse los dientes cada mañana antes de que inicie el café o salir del baño. La saliva en la boca ayuda a eliminar las bacterias, pero mientras dormimos, nuestro cuerpo no produce saliva como mucho. En consecuencia, nos despertamos con más bacterias en nuestra boca que en otras ocasiones. Los últimos enlaces de investigación bacterias en la boca con enfermedades del corazón y otras dolencias. También cepille de nuevo todas las noches antes de acostarse. Adecuado cepillado debe tomar por lo menos dos minutos.

Usted puede cepillar con pasta de dientes, bicarbonato de sodio o una mezcla de ambos, pero ¡hazlo! Y reemplazar su cepillo dental cada varios meses.

¿Sabía usted que el mantenimiento de su lengua limpia previene el mal aliento? Tu lengua debe ser de color rojo pálido, que indica que los órganos internos y la circulación de la sangre son saludables.

Raspado de la lengua puede parecer extraño al principio, pero usted se sorprenderá por la cantidad de suciedad se eliminará de su boca. Raspadores linguales son generalmente hechas de plata, latón, acero inoxidable o plástico. Amazon.com ofrece un limpiador de acero inoxidable de la lengua por alrededor de \$ 6,00 y acero inoxidable es más higiénico que el plástico. Sin embargo, los estilos de plástico están disponibles en las farmacias por alrededor de \$ 3,50.

Primero cepille suavemente la lengua con el cepillo de dientes y luego limpiar con el raspador de lengua. Para raspar la lengua, aguantar y llegar a la parte posterior de la lengua con un raspador. Tire hacia adelante varias veces con el raspador, enjuague la mucosa blanca fuera de él entre cada raspado. Sea amable, pero lo suficientemente firme como para raspar la superficie de la lengua. Enjuagar la boca una vez haya terminado. Mediante la eliminación de bacterias, mejora la frescura de su respiración.

No te olvides de usar el hilo dental. Los restos de comida atrapados en las grietas entre los dientes albergar bacterias y causar caries y mal aliento. Incluso suavemente con un palillo de dientes, es útil en la eliminación de los alimentos de entre los dientes. La mala salud oral se ha relacionado con enfermedades del corazón, problemas respiratorios y otros problemas de salud. Así que el cepillado, uso de hilo dental y raspar parte de su rutina diaria de salud. Cepílese por lo menos dos veces al día o después de cada comida y visitar al odontólogo con regularidad.