

¡Hábitos para una sonrisa saludable!

Posted on 21 de marzo de 2024 by Diario Humano



Secretaría de Salud de Baja California Sur promueve hábitos de higiene bucodental

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. – Tras conmemorarse este 20 de marzo el Día Mundial de la Salud Bucodental, la Secretaría de Salud refrendó su llamado a las y los sudcalifornianos para que fortalezcan la implementación de hábitos de higiene básica, como es el cepillado dental tres veces al día que contribuye a la prevención de enfermedades como las caries, señalaron especialistas que laboran en unidades médicas de la dependencia.

Al realizar esta práctica con la técnica correcta (que plantea cepillar hacia abajo los dientes de arriba, cepillar hacia arriba los dientes de abajo, cepillar de atrás hacia delante la parte posterior de los dientes y de manera circular las muelas) se evita la acumulación de placa bacteriana que está directamente relacionada con la presencia de padecimientos adicionales como la periodontitis o gingivitis.

Además, de utilizar pasta de dientes con flúor, la cual fortalece la protección del esmalte dental, además de colocar una pequeña cantidad de esta en el cepillo; reemplazarlo cada tres meses, ya que las cerdas se deterioran por el uso y pierden funcionalidad, así como limitar la ingesta de alimentos con alto contenido de azúcares que favorecen la presencia de patógenos en la cavidad bucal.

Asimismo, la importancia de que los hábitos de higiene se inicien desde la primera infancia, al establecer que las encías del bebé pueden limpiarse con una gasa humedecida con agua potable o con un dedal de silicona especial. Este esquema puede seguirse hasta el primer año en que puede utilizarse un cepillo de cabezal pequeño y suave, acorde a su edad, para la limpieza de dientes. A partir de los dos años puede involucrarse al menor en el cepillado, con la supervisión de la madre, padre o tutor hasta los ocho años para que se efectúe correctamente y logre una higiene adecuada.

Finalmente, recomendaron acudir al menos cada seis meses a consulta para identificar factores de riesgo por enfermedades bucales y recibir información oportuna que favorezca la aplicación de medidas preventivas, al puntualizar que 21 unidades estatales de salud cuentan con servicios dentales, mismas que pueden ser verificadas en el portal www.ssbcs.gob.mx.