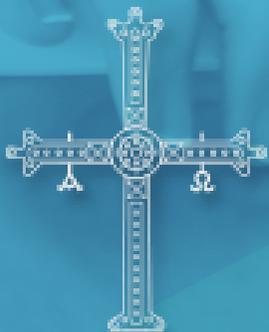


Querido paciente, soy
**tu Higienista
Dental**

6

Consejos
de tu
Higienista



ASOCIACIÓN ASTURIANA DE
HIGIENISTAS BUCODENTALES

HIDES
Asturias

Querido paciente, soy
**tu Higienista
Dental**

Consejos sobre la higiene bucodental para fumadores

Si eres fumador , tienes más riesgo de padecer problemas orales como lo son:

- Enfermedades relacionadas con las encías (gingivitis ó periodontitis)
- Mal aliento (halitosis)
- Sequedad de boca (xerostomía)

Tus dientes pueden oscurecerse debido a las manchas de nicotina.

El tabaco y la boca no son grandes amigos.

No te sometas a peligros que puedes evitar , como lo son el cáncer oral , la pérdida del sentido del gusto y del olfato , o la mala y dolorosa cicatrización ante cualquier extracción o cirugía oral



*Consejos de
tu higienista*



ASOCIACIÓN ASTURIANA DE
HIGIENISTAS BUCODENTALES

HIDES
Asturias

Querido paciente, soy
**tu Higienista
Dental**

Consejos sobre la higiene bucodental para prótesis dentales

¿Porqué quitar las prótesis dentales para dormir?

Por que la presión de la prótesis en la encía disminuye el riego sanguíneo, reduciendo la capacidad natural de curación de la encía

Por que un contacto constante con la encía puede producir llagas e irritación

Por que tu encía debe estar en contacto con la saliva favoreciendo así su oxigenación, y el riego sanguíneo



Por que dormir con la prótesis puesta acelera la pérdida de hueso

Por que es importante dejar "descansar" el hueso y la encía durante el sueño

*Consejos de
tu higienista*



ASOCIACIÓN ASTURIANA DE
HIGIENISTAS BUCODENTALES

HIDES
Asturias

Querido paciente, soy
**tu Higienista
Dental**

Consejos sobre la higiene bucodental

El consumo de lácteos, frutas y verduras junto con una dieta variada y equilibrada, ayudan a mantener una buena salud bucodental

Después de consumir bebidas ácidas, no te cepilles los dientes inmediatamente. Enjuaga con agua y espera 20 minutos

Reduce el consumo de dulces y de azúcares para evitar la formación de caries

Evita el consumo de dulces entre horas. Si lo haces, cepíllate

Ingiere alimentos ricos en flúor, como por ejemplo mariscos, pescados, agua, té ...

Evita fumar, reduce el aporte sanguíneo y las defensas en nuestra boca



*Consejos de
tu higienista*



ASOCIACIÓN ASTURIANA DE
HIGIENISTAS BUCODENTALES

HIDES
Asturias

Querido paciente, soy tu Higienista Dental

Problemas orales que pueden aparecer en
nuestros pacientes con piercings en la
boca o con consumo de drogas

Piercings en la boca:

Infecciones, hemorragias,
lesiones en la encía y fracturas
dentales...

Son graves consecuencias
de ser portador de piercings
bucales



*Consejos de
tu higienista*

Consumo de drogas:

Disminución de saliva,
caries, enfermedad
periodontal, ulceración y
adormecimiento de
tejidos, alteración del gusto,
desgaste dental, dolores
en la articulación, dificultades
de cicatrización e incluso
perforaciones en el paladar,
son algunas de las
consecuencias de las drogas
en nuestra boca



ASOCIACIÓN ASTURIANA DE
HIGIENISTAS BUCODENTALES

HIDES
Asturias

Querido paciente, soy tu Higienista Dental

Consejos para pacientes con prótesis dentales

Si eres portador de prótesis dentales, mastica los alimentos repartiéndolos en ambos lados para que la prótesis no se mueva

Después de las comidas debes retirar las prótesis y límpialas fuera de la boca. Usa un cepillo específico para ellas. Cepilla tus mucosas con las prótesis quitadas, con un cepillo de dientes de cerdas suaves y usa una pasta de dientes con aporte de flúor

Duerme siempre con las prótesis quitadas. Las encías necesitan descansar

Utiliza un cepillo y pastillas específicas de uso diario, mantendrán tus prótesis libres de microbios

Las prótesis, al igual que nuestra boca, necesitan ajustes y supervisiones por el personal facultativo en cada visita a nuestro dentista

Los adhesivos o fijadores dentales suelen ser unos buenos aliados en nuestra vida diaria, si la anatomía de nuestra boca no es del todo la ideal

Consulta a tu higienista



ASOCIACIÓN ASTURIANA DE
HIGIENISTAS BUCODENTALES

HIDES
Asturias

Querido paciente, soy
**tu Higienista
Dental**

Quizás por desconocimiento **NO** sepas los
problemas o consecuencias que puedas
tener del consumo de las **drogas** en tu boca

Disminución de la saliva
(sequedad bucal)

Sensibilidad dental

Destrucción dental

Ulceración y
adormecimiento
de los tejidos

Inflamación de encías y
enfermedad periodontal

En casos extremos
provoca:

- Cáncer de garganta
- Perforación del paladar



*Consejos de
tu higienista*



ASOCIACIÓN ASTURIANA DE
HIGIENISTAS BUCODENTALES

HIDES
Asturias