

5 Comportamientos dentales buenos y desagradables

Siga estos consejos y trucos para volver a los buenos cuidados de su dentista a tiempo para las fiestas.

1. **Desagradable: usar un cepillo de dientes de cerdas duras.** Cepillarse los dientes con cerdas que son muy duras no solo puede ser doloroso sino que también desgasta las encías y erosiona el esmalte dental en la línea de la encía.

Bueno: cepillarse con un cepillo de dientes de cerdas suaves. Las cerdas flexibles son más suaves en las encías y pueden alcanzar el espacio entre los dientes y debajo de las encías sin causar daño o dolor. [Conozca más](#) acerca de cómo elegir un cepillo de dientes.

2. **Desagradable: no usar hilo dental diariamente, o usar hilo dental de manera incorrecta.** Incluso si usa hilo dental todos los días como se recomienda, no le dará ningún beneficio si su técnica es incorrecta.

Bueno: usar hilo dental diariamente y tomarse el tiempo para hacerlo correctamente. ¿Necesita algunos consejos? [Conozca más](#) acerca del uso de hilo dental.

3. **Desagradable: no usar un protector bucal cuando practica algún deporte.** Sin la protección que ofrece un protector bucal, es más probable que usted y sus amigos deportivos sufran laceraciones, moretones y dientes astillados o caídos.

Bueno: colocarse un protector bucal, incluso al practicar deportes sin contacto en los que se tiene una alta probabilidad de sufrir lesiones en la boca, como el patinaje sobre hielo o snowboard. [Conozca más](#) acerca de usar un protector bucal para ganar un lugar en la Lista de lo bueno y salvar su sonrisa.

4. **Desagradable: compartir utensilios, en especial con bebés y niños pequeños.** Las actividades diarias como compartir utensilios, probar los alimentos de los demás o limpiar un chupón en su boca pueden parecer inofensivas, pero en realidad pueden pasar bacterias malas de una boca a la otra; incluyendo las bacterias que causan caries.

Bueno: asegurarse de que todos tengan sus propios utensilios, pajillas y cepillos de dientes. Evitar pasar las bacterias que causan caries al asegurarse de que nadie comparta los cepillos de dientes, utensilios, pajillas o alimentos. Si tiene un hijo pequeño, no limpie su chupón colocándolo en su propia boca y dígame a su hijo que no ponga sus dedos en la boca de nadie. Los niños generalmente colocan sus dedos en sus propias bocas después de eso, y así aumenta la probabilidad de transmitir las bacterias.

5. **Desagradable: apretar los dientes, también conocido como bruxismo.** Con el tiempo, este hábito doloroso puede desgastar los dientes e incluso provocar fracturas, sin mencionar que altera el sueño de sus seres queridos.

Bueno: tomar los pasos necesarios para detener el rechinar a la hora de dormir. Si sabe que rechina los dientes a la hora de dormir, hable con su dentista. Él o ella puede recomendarle un tratamiento, incluido un protector bucal que evitará que se dañen los dientes. ¿No está seguro de si aprieta los dientes mientras duerme? Los síntomas comunes incluyen dolores de cabeza, dolor facial sin explicación, mandíbula o cuello inflamado o dolores de oído. [Conozca más.](#)

Al seguir estos "buenos" comportamientos dentales esta temporada festiva (y durante todo el año), será recompensado con el mejor regalo de todos: ¡una sonrisa saludable y una boca sin dolor!