

¿Cómo puedo mantener sanos mis dientes?



Lávate los dientes con cepillo y con hilo dental todos los días

1. **Acude al dentista cada 6 meses.** Debes tener un dentista regular para que te haga los chequeos y limpieza dental cada 6 meses.
2. Sujeta el cepillo a un ángulo sobre los dientes.
3. **Cepíllate los dientes de un lado a otro haciendo pequeños círculos, dos veces al día durante 3 a 5 minutos.**
4. Si te cuesta trabajo sostener y colocar el cepillo correctamente debido a tu discapacidad, pregúntale a un terapeuta ocupacional si pueden adaptar tu cepillo de dientes para que sea más fácil.
5. **Limpiamos todos los lados de los dientes.**
6. **Cepíllate la lengua.**
7. **Use pasta dental con fluoruro.**
8. **Usa hilo dental por lo menos una vez al día para eliminar el sarro de entre los dientes.**
9. Trata de lavarte los dientes en seco mientras ves la televisión.
10. **Cambia tu cepillo de dientes usado por uno nuevo cada 3 meses,** especialmente si tienes gripe o catarro.
11. **Consume una dieta balanceada,** limita los alimentos azucarados entre comidas y reemplázalos con frutas y verduras.
12. Si generalmente bebes agua embotellada, **compra agua que contenga fluoruro.** Para obtener más información, visita: http://www.cdc.gov/fluoridation/fact_sheets/bottled_water.htm, o toma agua de la llave que contiene fluoruro.
13. **Para obtener más información visita los siguientes sitios web:**
 - www.colgate.com para ver artículos sobre la salud bucal y de los dientes a cualquier edad
 - www.ifloss.org para ver una lista de clínicas dentales y otros recursos dentales
 - **Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics)** para recursos sobre la salud bucal: <http://www.aap.org/commpeds/dochs/oralhealth>
 - **Fundación Nacional de Odontología para los Discapacitados (National Foundation of Dentistry for the Handicapped)** para buscar servicios dentales donados: http://www.nfdh.org/joomla_nfdh/

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dsc.uic.edu o “me gusta” en  facebook.com/dsc.uic.edu