

HIGIENE Y SALUD



La higiene es muy importante para la salud del ser humano, por lo que debe realizarse diariamente con las herramientas necesarias y de una manera correcta. Los hábitos de higiene se establecen desde chicos y es ahí donde es muy importante la participación de los padres y profesionales de la salud que tienen que enseñar a los niños las formas de actuar ante determinadas situaciones, por ejemplo, lavarse las manos antes de comer, luego de salir del baño, cepillarse los dientes luego de cada comida, etc.

La prevención de muchas enfermedades parte de un hecho tan básico como la limpieza. Se ha comprobado a lo largo del tiempo que las pequeñas acciones que caracterizan a la higiene diaria y personal de cada individuo son, en suma, importantísimas para asegurar a la persona un buen estado de salud, evitando enfermarnos.

Bien, ahora que conocemos que la higiene es una de las principales formas de preservar nuestra salud. Dentro de la higiene diaria no debemos olvidar el cuidado de nuestra **higiene bucal** durante todas las etapas de la vida, ya que la falta de ésta podría acarrear múltiples enfermedades (caries, gingivitis, halitosis, etc.).

La higiene bucal consiste en poner en práctica una serie de actividades, con el objetivo de controlar la acción de la placa dental sobre las superficies de las diferentes estructuras dentales y bucales, empleando para ello diferentes métodos, ya sean mecánicos y/o químicos.



La higiene Bucal se debe fundamentar en el cepillado dental, es aconsejable que se realice después de las comidas, y si fuera posible se debe acompañar con la utilización del hilo o seda dental, y los colutorios (enjuagues bucales) por lo menos una vez al día, principalmente en las noches antes de irse a dormir.

TECNICA DE CEPILLADO EN 3 PASOS

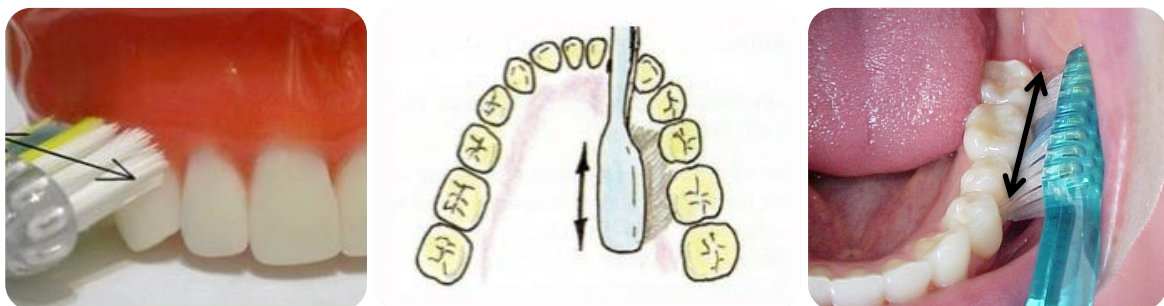
Paso 1

Colocar el cepillo en 45 grados, con las cerdas entre el diente y la encía.



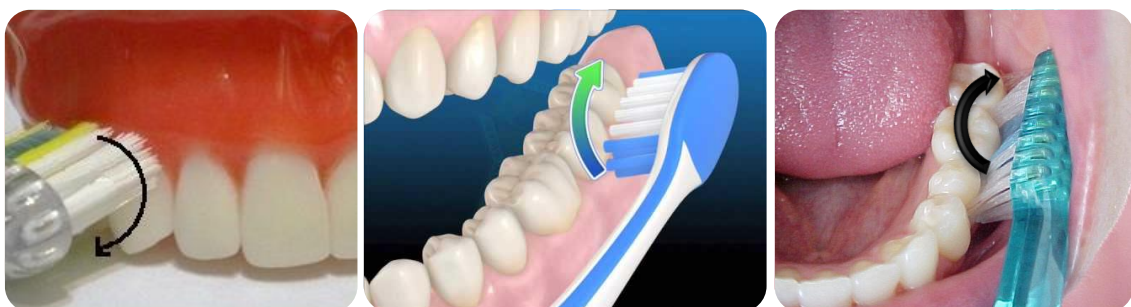
Paso 2

Con el cepillo en posición, con una ligera presión, realizar pequeños movimientos horizontales, avanzando por toda la boca.



Paso 3

Con el cepillo en posición, con una ligera presión, realizar pequeños movimientos de "barrido" vertical, desde la encía hacia la zona de mordía (*cara Oclusal del diente*) por toda la boca.



NOTA:

Cepillar también las caras oclusales de los dientes. Y así como limpiamos el lado externo de los dientes, también hacerlo el lado interno. Además recordar limpiar la lengua, el paladar y mejillas. ☺