

SABÍA USTED QUE...

- SE ESPERA QUE MADRES CON MALA HIGIENE TENGAN HASTA 7 VECES MÁS PROBABILIDADES DE DAR BEBÉS PREMATUROS Y DE BAJO PESO
- LA ENFERMEDAD DE LAS ENCÍAS ES 3 VECES MÁS ALTA EN LAS PERSONAS QUE FUMAN EN COMPARACIÓN CON LAS QUE NUNCA HAN FUMADO



CLÍNICA DENTAL COMUNITARIA DE SHIFA

LA CLÍNICA DENTAL DE LA CLÍNICA COMUNITARIA DE SHIFA TIENE COMO OBJETIVO PROPORCIONAR A LOS PACIENTES ATENCIÓN DENTAL BÁSICA. ESTO INCLUYE EXÁMENES Y RAYOS X, LIMPIEZAS, RELLENOS, CARIES Y EXTRACCIONES. TAMBIÉN ATENDEMOS A PACIENTES CON DOLOR DE DIENTES URGENTE.

TENEMOS CLÍNICA DENTAL DURANTE LA CLÍNICA REGULAR UNA O DOS VECES AL MES, ATENDIENDO ACERCA DE 3 PACIENTES POR DOMINGO. SI TIENE DOLOR DE DIENTES URGENTE O LE GUSTARÍA SER ATENDIDO EN NUESTRA CLÍNICA DENTAL, COMUNÍQUESE CON LA CLÍNICA MARCANDO: (916) 441-6008.

CUIDADO DENTAL

ENTENDIENDO LA
IMPORTANCIA DE LA HIGIENE
ORAL



¿POR QUÉ DEBE IMPORTARME MIS DIENTES / HIGIENE ORAL?

LOS PROBLEMAS DE HIGIENE ORAL ESTÁN RELACIONADOS CON:

- ENFERMEDAD CARDÍACA
- DIABETES
- PROBLEMAS RESPIRATORIOS
- OSTEOPOROSIS
- NACIMIENTO PREMATURO



¿QUÉ AFECTA NEGATIVAMENTE MI HIGIENE ORAL?

- ALIMENTOS AZÚCARES
- ALIMENTOS ÁCIDOS
- FUMAR
- NO MANTENER BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE ORAL

CONSEJOS PARA UNA BUENA HIGIENE ORAL

UN CEPILLADO ADECUADO ES: [2 VECES AL DÍA, 2 MINUTOS CADA VEZ]. MUEVA LAS CERDAS EN MOVIMIENTOS CIRCULARES. SUSTITUYA SU CEPILLO CADA 3-4 MESES.



LIMPIEZA CON HILO DENTAL: [1 VEZ POR DÍA]. LA LIMPIEZA CON HILO DENTAL ELIMINA LAS PARTÍCULAS DE ALIMENTOS QUE EL CEPILLO DE DIENTES NO PUEDE ALCANZAR. PREVIENE LAS CARIES Y LAS ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS.

VISITE A SU DENTISTA: [CADA 6 MESES]. LAS LIMPIEZAS DENTALES EVITAN QUE EL TARTAR ARRUINEN LOS DIENTES Y PERMITEN QUE LOS DENTISTAS ENCUENTREN ENFERMEDADES



COMA UNA DIETA BALANCEADA. LAS VERDURAS CON HOJAS SON RICAS EN CALCIO Y CONSTRUYEN ESMALTE DE DIENTES. FRUTAS CRUJIENTES AUMENTAN EL FLUJO DE SALIVA LIMPIADORA

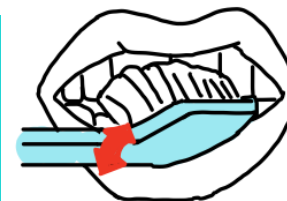


01



COLOQUE LAS CERDAS A LO LARGO DE LA LÍNEA DE LAS ENCÍAS EN UN ÁNGULO DE 45 GRADOS CON LA MAYORÍA DEL CEPILLO CONTACTANDO LOS DIENTES.

02



MUEVA SUAVEMENTE EL CEPILLO CON UN PEQUEÑO MOVIMIENTO CIRCULAR. EJECUTE UNA PRESIÓN VIBRATORIA SUAVE.

03



CEPILLE LAS SUPERFICIES EXTERIORES, INTERIORES Y LAS SUPERFICIES DE MASTICACIÓN DE LOS DIENTES

04



UTILICE LA PUNTA DEL CEPILLO PARA LIMPIAR LAS SUPERFICIES INTERIORES DE LOS DIENTES DELANTEROS, USANDO UN SUAVE MOVIMIENTO DE ARRIBA Y ABAJO

05



CEPILLESE LA LENGUA PARA QUITAR LAS BACTERIAS Y REFRESCAR LOS DIENTES.