

# Toda la verdad sobre el cepillo de dientes

Su cepillo de dientes puede desempeñar un gran papel en su rutina diaria. Puede mantener sus dientes sanos y brillantes. Pero un cepillo de dientes más nuevo y más limpio también puede jugar un rol clave no solo en su salud bucal sino también en su estado de salud general.

La boca es la puerta de entrada al cuerpo y también un excelente lugar para las bacterias. Estas bacterias pueden transmitir enfermedades, además de provocar caries dental y enfermedad de las encías.

Es por eso que es importante el cuidado adecuado del cepillo de dientes. Un cepillo de dientes viejo y desgastado es menos efectivo para eliminar la placa y mantener limpios los dientes, las encías y la boca. La Asociación Dental Americana recomienda reemplazar el cepillo de dientes cada tres o cuatro meses.<sup>1</sup>

Además, un cepillo de dientes puede retener gérmenes persistentes desde el momento que se abre el envase, de modo que el enjuague y la limpieza constantes del cepillo de dientes son factores necesarios para mantener la boca y el cuerpo saludables.

Además de cuidar sus dientes, también es necesario que cuide su cepillo de dientes. Esto ayudará a garantizar que sea un aliado aún más fuerte para su salud bucal diaria.



## ¿Sabía usted?

Debe cepillarse los dientes dos veces al día durante dos minutos cada vez.



# Consejos útiles

- No comparta su cepillo de dientes con los demás.
- Enjuague completamente su cepillo de dientes con agua después de cada uso para eliminar la pasta dental y los restos.
- No guarde todos los cepillos de la familia en un solo recipiente y no comparta un tubo de pasta dental con alguien que esté enfermo. Los gérmenes pueden transmitirse fácilmente al hacerlo.
- Asegúrese de que su cepillo de dientes esté seco antes de colocarlo en su funda. Las bacterias proliferan en lugares cálidos y húmedos.
- Lávese las manos antes y después del cepillado ya que portan otras formas de bacterias.
- No olvide reemplazar su cepillo de dientes cada tres o cuatro meses o cuando las cerdas empiecen a desgastarse.



¡Visítenos en línea para obtener más información sobre la salud bucal y la salud en general!

1. American Dental Association, "Toothbrush Care: Cleaning, Storing and Replacement," web.

**Una sonrisa saludable, una vida feliz**

Delta Dental of Arkansas, Indiana, Kentucky, Michigan,  
New Mexico, North Carolina, Ohio, y Tennessee.

