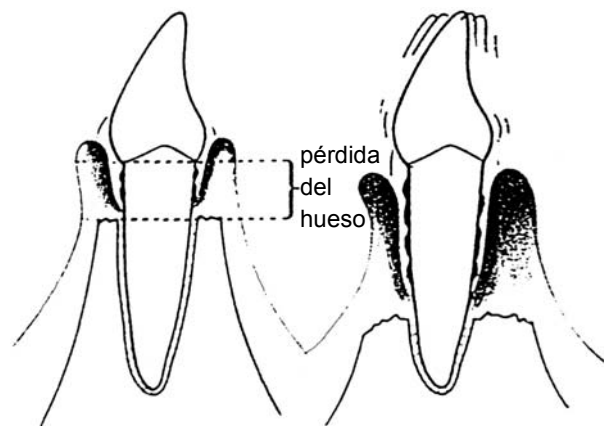


Las bacterias en el surco gingival se calcifican después de un tiempo, convirtiéndose en sarro. El hueso que rodea al diente se va destruyendo, y éste puede desprenderse. Ese mal, que tiene el nombre de parodontitis, puede ser detenido o impedido por el dentista o el higienista dental.



Para prevenir la caries dental y la parodontitis debe seguir los siguientes consejos:

- ◆ **Cepílese los dientes minuciosamente con dentífrico al flúor, por la mañana y por la noche.**
- ◆ **No coma con tanta frecuencia.**
Deje que los dientes descansen entre las comidas.
- ◆ **Consulte al dentista con regularidad.**

Consejos sobre el cuidado de los dientes en diferentes idiomas



La atención odontológica en Suecia

En Suecia, los niños y jóvenes de 0 a 19 años de edad reciben cuidados odontológicos gratuitos. Los adultos tienen que pagar por esos servicios conforme a tarifas establecidas.

En la guía telefónica se encuentra la información necesaria sobre dentistas e higienistas dentales, lo mismo que sobre los consultorios de urgencias que atienden en caso de dolor.

Caries

La caries, que se manifiesta en los "dientes picados", se produce por bacterias y por el azúcar. En la boca siempre hay bacterias, que se adhieren fácilmente a los dientes. La capa bacteriana que se forma entonces se denomina placa dental. Cada vez que las bacterias entran en contacto con el azúcar se forma un ácido que pica los dientes, haciendo huecos en ellos.

La caries dental es producida por bacterias y azúcar



La mayor parte de las cosas que ingerimos contienen azúcar: la comida ordinaria y, principalmente, las bebidas dulces, galletas y golosinas. Por esa razón es importante no comer con tanta frecuencia –máximo cinco veces por día- y cepillarse los dientes por la mañana y por la noche.

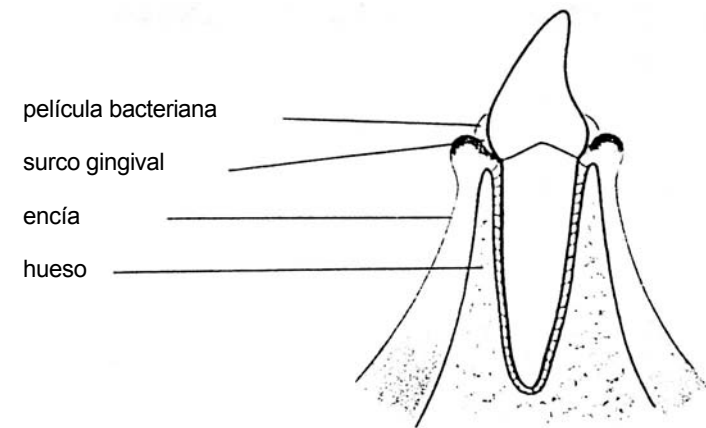
Si usted bebe gaseosas o come galletas y golosinas, hágalo cuando tome las comidas. Si le da sed entre las comidas beba agua. Si le dan ganas de comer golosinas son preferibles las gomas de mascar o las pastillas endulzadas con xilitol, que no afecta a los dientes.

Flúor

El flúor es un elemento que fortalece los dientes. Reduce el riesgo de caries. Por eso debe usar siempre dentífricos que contengan flúor. El flúor también puede usarse de otras formas que puede recomendar el dentista o el higienista dental.

Parodontitis

Las bacterias también son causa de la parodontitis, que se da con más frecuencia entre los adultos. La parodontitis no se siente; pero un síntoma común de ella es que la encía sangra al cepillarse uno los dientes.



En el punto donde la encía se adhiere al diente, normalmente hay un "surco gingival". Las bacterias pueden penetrar en él, y no se pueden eliminar con el cepillo de dientes. La encía se enrojece entonces, se hincha y sangra con facilidad.