



FOLK
TAND
VÅRDEN
SKÅNE

Español

Folk tandvården Skåne (Servicio público de atención dental de Escania)

Consejos sobre el cuidado dental



La atención dental en Suecia

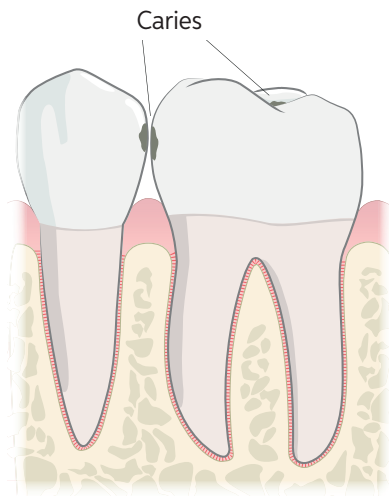
En Suecia, los menores de hasta 23 años reciben atención dental gratuita. Los adultos deben pagar una tarifa especial para recibir cuidados dentales. Nuestro sitio web incluye información sobre dentistas e higienistas dentales, y a dónde debe dirigirse si tiene dolor de dientes.

Caries

Las **caries** son causadas por las bacterias y el azúcar. En la boca siempre hay bacterias. Las bacterias se adhieren fácilmente a los dientes formando una placa bacteriana. Cada vez que las bacterias entran en contacto con el azúcar, fabrican un ácido que corroe los dientes. Si los dientes son expuestos frecuentemente al ataque de ácidos, pueden producirse caries.

El azúcar está presente en la mayoría de los alimentos que ingerimos, en la comida normal y sobre todo en las bebidas azucaradas, los pasteles y los dulces. Por eso es importante no comer tan a menudo (como máximo cinco veces al día) y cepillarse los dientes por la mañana y por la noche.

Si bebe refrescos o come pasteles y dulces, hágalo durante las comidas. Beba agua cuando tenga sed entre las comidas. Si tiene ganas de comer golosinas, opte por goma de mascar o pastillas sin azúcar porque no afectan los dientes.



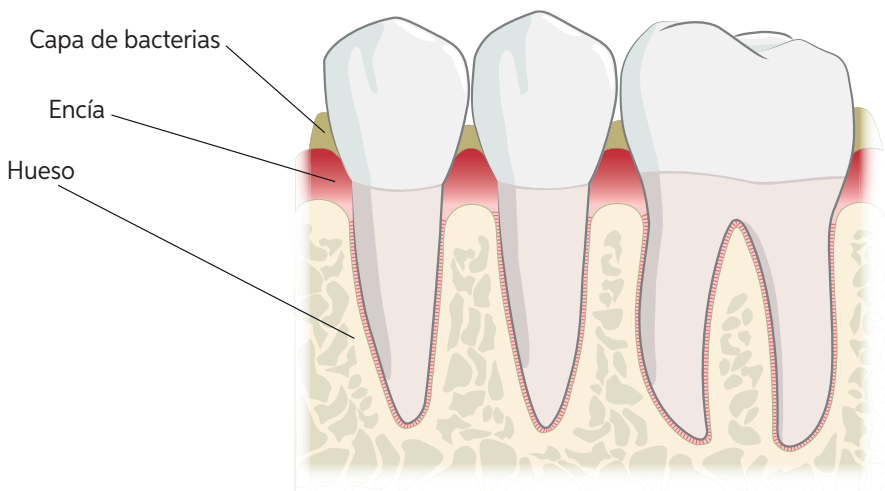
Flúor

El flúor es una sustancia que fortalece los dientes y reduce el riesgo de caries. Por eso, siempre use una pasta dental con flúor. El flúor puede utilizarse de otras maneras, consulte al dentista o higienista dental.

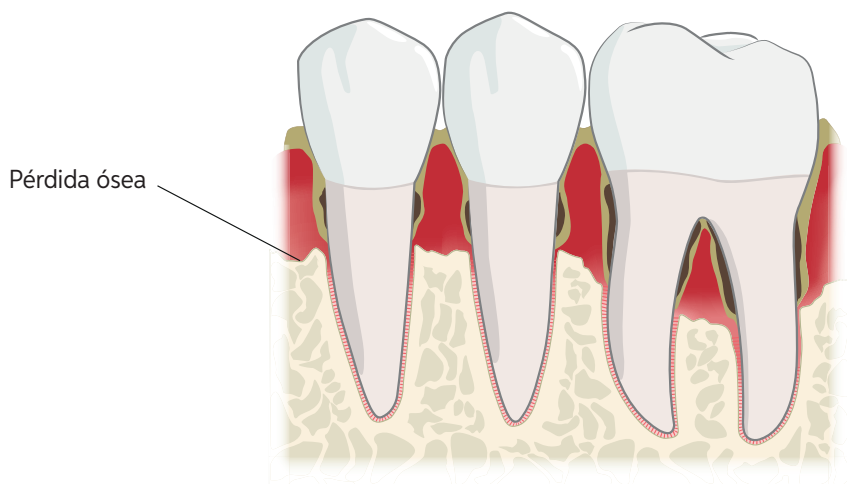
Periodontitis (caída de los dientes)

Las bacterias provocan también la **periodontitis**, que es más común entre los adultos. La periodontitis no se siente pero el sangrado en el cepillado es una señal de alerta.

Cuando las encías se adhieren a los dientes suele formarse una bolsa periodontal. En su interior pueden crecer las bacterias y, en ese caso, es imposible eliminarlas con el cepillado. Debido a ello, las encías se enrojecen, se inflaman y sangran fácilmente.



Transcurrido un tiempo, las bacterias en la bolsa periodontal se calcifican y forman sarro. Gradualmente, se destruye el hueso alrededor del diente, y este puede aflojarse y caerse. El dentista o higienista dental puede eliminar el sarro para que detener o frenar la periodontitis.



Para evitar las caries y la periodontitis, le recomendamos seguir los siguientes consejos:

- **Cepíllese los dientes minuciosamente con una pasta dental con flúor por la mañana y por la noche.**
- **No coma tan a menudo. Deje que los dientes descansen entre comidas.**
- **Acuda al servicio de atención dental con regularidad.**