



Los consejos de la Dra. Paula Álvarez Carrera
Odontóloga especialista en Ortodoncia de Clínica Alsana

Como evitar tus caries y las de tus hijos

¿Cómo se producen?

Hay cuatro factores que influyen en la incidencia de caries:

1. Factores propios de cada persona. Son las condiciones específicas de cada individuo que explican el hecho de que unos padezcan más caries que otros, teniendo iguales hábitos higiénicos y alimenticios. Dientes débiles, dientes apiñados, poca saliva, defensas disminuidas, acidificación interna...

2- La placa bacteriana. Es una fina película de consistencia blanda y coloración blanquecina que se desarrolla sobre las superficies dentales compuesta de bacterias, virus y restos de alimentos.



3-La dieta. El Consumo de alimentos que aumentan la incidencia de caries. **Alimentos cariogénicos:** Alimentos que contienen azúcares como dulces, zumos, refrescos, galletas, los hidratos de carbono, pastas, pan, etc. **Alimentos Acidificantes:** Bebidas carbonatadas, alimentos refinados como azúcar blanco, harinas blancas, tabaco, alcohol, etc. También influye los **momentos de azúcar**, es decir, cuántas veces consumimos estos alimentos al día para permitir a la saliva su neutralización.

4-El tiempo. Si el paciente o sus dientes están debilitados, no nos alimentamos correctamente y tenemos bacterias es cuestión de tiempo que tengamos caries.



¿Cómo evitar las caries?

1-Actuando sobre el paciente. Se puede trabajar sobre los dientes remineralizando con topificaciones de flúor, con elementos de barrera como los selladores, facilitando la higiene, con alineación dental u ortodoncia. También podemos trabajar con tratamientos generales como alcalinizantes, homeopatía, oligoelementos, aumentando las defensas, suplementos minerales o sales remineralizantes.

2-Actuando sobre la placa bacteriana. Con una técnica de cepillado efectiva.

3- Actuando sobre la dieta. Aumentar el consumo de Frutas y Verduras (todos los días) y disminuir el consumo de refrescos, zumos con azúcar, alimentos refinados, tabaco, alcohol, etc.

Lo mejor es estar dentro de un plan de actuación dental en el que **los profesionales** nos ayuden y nos guíen sobre las pautas particulares que debemos seguir para **evitar nuestras caries y las de nuestros hijos**



PLAN ACTÚA DENTAL



Por solo
5€
al mes

Cuidarte
te va a costar
muy poco

Actúa
ahora para
sentirte bien

Algunas de las 20 actuaciones incluidas en el Plan Actúa Dental:

- 1 Limpieza bucal anual.
- Pack Fluor prevención caries.
- Radiografía Panorámica.
- Técnica de cepillado.
- Exploración caries por Láser.
- Programa de revisiones.
- Estudio de Ortodoncia.
- Estudio y Planificación de Implantes, etc..

Clínica Alsana C/ Socorro nº 4 - 28770
Tlf.: 91 846 78 09 Colmenar Viejo - Madrid

TODO UN EQUIPO DE PROFESIONALES
AL SERVICIO DE SU SALUD
alsana@clnicasalsana.com
www.clinicasalsana.com