



## En boca lavada no entran bacterias

Rubén Vásquez Juárez, Georgina Contreras Landgrave  
gcontrerasl@uaemex.mx

Seguramente en casa te enseñaron cómo lavarte los dientes, pero ¿lo estás haciendo correctamente?

Te confieso que hace un par de años, solo me cepillaba una vez antes de ir a dormir, pero cuando fui al dentista me regañó porque mis dientes estaban sucios, así que a partir de aquella ocasión, la tarea que me dejó fue cepillármelos tres veces al día después de cada comida.

Además, me pasó algunos consejos para el cepillado, los cuales quiero compartir contigo en este número, pero antes me gustaría que identificaras a los dientes permanentes que te van a estar acompañando a lo largo de tu vida:

### Incisivos

Son los primeros que salen, tenemos cuatro arriba y cuatro abajo, se ubican en la parte delantera central y sirven para cortar los alimentos.

### Caninos o colmillos

Tienen forma puntiaguda y sirven para desgarrar los alimentos. Son dos piezas superiores y dos inferiores

### Premolares o bicúspides

Son cuatro dientes arriba y cuatro abajo y son los primeros que mastican y trituran ligeramente la comida, para luego pasarla a los molares.

### Molares

Con seis piezas arriba y seis abajo, su función es masticar y triturar la comida que ingerimos.

### ¡Manos a la obra!

Elige un cepillo con cabezal redondo, pequeño y con cerdas suaves.

Como si tu cepillo fuera una escoba, barre suavemente los dientes inferiores desde la encía hasta la punta del diente.

Haz estos movimientos abarcando grupos de dos o tres dientes.

Cepilla los dientes superiores desde la encía hacia abajo.

Colocando el cepillo en la parte anterior o por detrás de los dientes, barre o cepilla suavemente los dientes inferiores y superiores.

Las superficies de los molares o muelas cepíllalas en forma circular.

La lengua también necesita limpieza, por eso coloca tu cepillo en la parte trasera y barre desde el centro hacia afuera hasta llegar a la punta.

Y recuerda, un buen cepillado de dientes debe durar al menos dos minutos.

