

# LA PLACA:

## ¿Qué es la placa dental y cómo puede quitársela?

Se pensaba que con la vejez era natural ir perdiendo la dentadura. Ahora se sabe que esto no es cierto. Siguiendo algunos pasos sencillos para mantener sus dientes y encías sanas, además de visitar periódicamente al dentista - ¡podrá Ud. conservar sus dientes para toda la vida!



### ¿La placa: Qué es?

La placa está formada por masas invisibles de gérmenes dañinos que se encuentran en la boca y se pegan a los dientes. Algunos tipos de placa causan las caries dentales. Otros tipos de placa causan enfermedades de las encías.

Las encías rojas, hinchadas o sangrantes pueden ser las primeras señales de una enfermedad de las encías. Si la enfermedad de las encías es ignorada, los tejidos que mantienen a los dientes en su lugar se destruyen y eventualmente se pierden los dientes.

La placa dental difícilmente puede ser vista, a menos que esté teñida. Ud. puede colorear la placa al masticar unas tabletas rojas "reveladoras" que se venden en las tiendas de víveres o en las farmacias. También se puede usar un colorante verde para comidas. El color rojo o verde que mancha y se impregna en los dientes, muestra donde queda todavía placa y dónde debe Ud. seguir cepillando para removerla.

Coloree así y examine su dentadura periódicamente para asegurarse de que está removiendo toda la placa.

Pregúntele Ud. a su dentista o higienista dental si sus técnicas para remover la placa resultan bien.

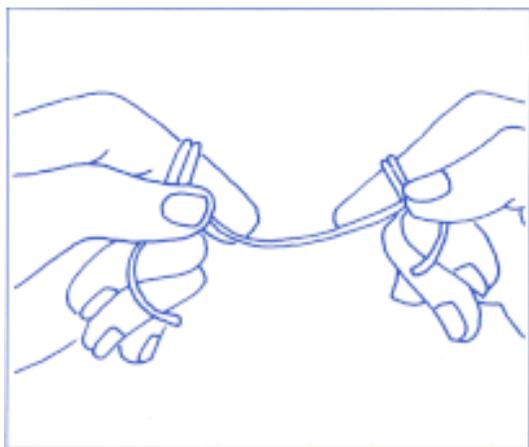
## Como combatir la placa dental y prevenir enfermedades de los dientes y las encías.

**1**

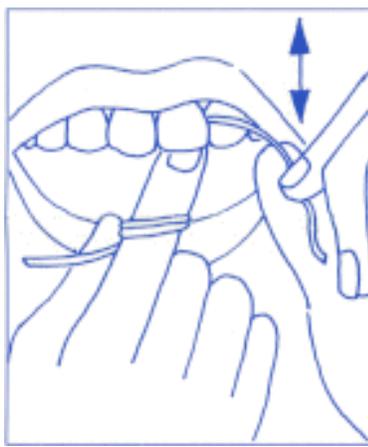
### Hilo Dental

Primero

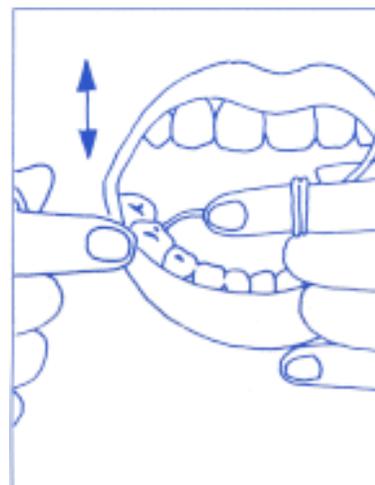
Use el hilo dental para remover los gérmenes y partículas de comida entre los dientes. Enjuague.



Forma de sostener el hilo dental.



Para quitar la placa entre los dientes superiores use el hilo moviéndolo de arriba a abajo.



Para quitar la placa entre los dientes inferiores use el hilo moviéndolo de arriba a abajo.

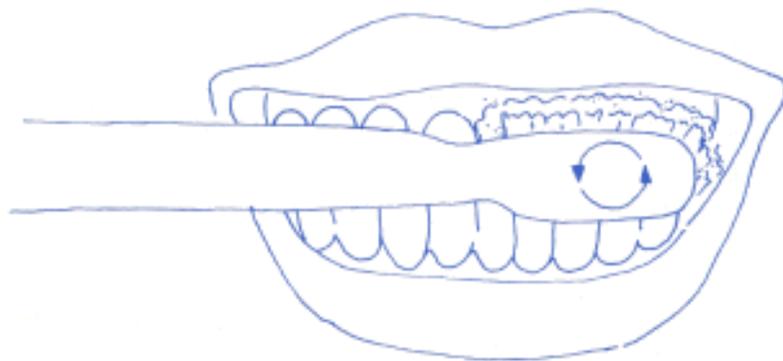
- **¡Nota! Introduzca el hilo entre los dientes *suavemente*. No lo 'meta de golpe', esto podría herir las encías.**

## 2 Cepillo de Dientes

### Segundo

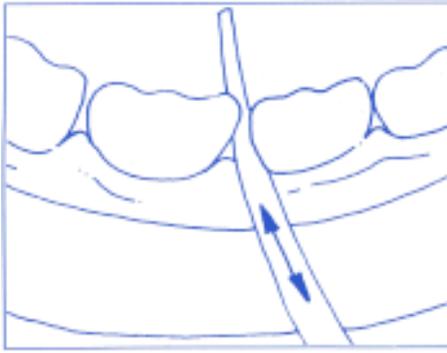
Use cualquier método de cepillar los dientes que le sea más cómodo, pero no los frote con fuerza de un lado a otro. Pequeños movimientos circulares y movimientos cortos de un a otro lado es lo mejor. Enjuage.

Para prevenir las caries, lo que se pone en el cepillo es lo importante. Use una pasta dental con fluoruro. El fluoruro protege los dientes contra las caries.



- **¡Y para mayor sensación de bienestar, cepílese la lengua! Enjuage otra vez.**

Recuerde: Los residuos de comida, especialmente los dulces, proveen nutrientes a los gérmenes que causan las caries dentales, así como a los que causan enfermedad de las encías. Por esta razón es importante remover todos los residuos de comida, así como la placa de los dientes. Remueva la placa por lo menos una vez al día--¡dos veces al día es mucho mejor! Si Ud. sólo se cepilla y limpia con hilo dental una vez al día, hágalo antes de acostarse.



Otra forma de remover la placa entre los dientes es usando un palillo dental—uno delgado de plástico, o de madera. Estos palillos pueden ser adquiridos en las farmacias o en las tiendas de víveres.

---

Para copias adicionales escriba al:



**[National Institute of Dental and Craniofacial Research](#)**

[National Institutes of Health](#)

45 Center Drive MSC 6400

Bethesda, MD 20892-6400