



ORAL HEALTH KANSAS
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

SERIE DE CONSEJOS Y TRUCOS

Consejos Sobre la Pasta Dental

La pasta dental que elige—y cómo la usa—puede ayudar a proteger sus dientes de las caries.

Por qué es importante:

La pasta dental con fluoruro fortalece el esmalte de los dientes y ayuda a prevenir las caries.

Qué hacer:

- Use pasta dental con fluoruro.
- Cepílese los dientes dos veces al día durante dos minutos, especialmente antes de acostarse.
- Use la cantidad correcta. Vea la guía.
- Ayude a los niños pequeños a cepillarse y enséñeles a escupir.
- Escupa, pero no se enjuague después de cepillarse para que el fluoruro siga protegiendo sus dientes.

¿Le molesta la pasta dental?

- ¿No le gusta la espuma? Pruebe una pasta dental sin SLS para tener menos espuma.
- ¿No le gusta el sabor? Pruebe otro sabor.
- ¿Le molesta el frío o el calor? Pruebe una pasta para dientes sensibles.

Consulte a un profesional dental si...

Tiene caries frecuentes, dientes sensibles o boca seca. Puede necesitar una pasta dental diferente o con fluoruro de receta..



Datos rápidos:

- Más pasta dental no es mejor. Use solo la cantidad correcta.
- Escupa, no se enjuague. Deje que el fluoruro tenga más tiempo para proteger sus dientes.

Antes de acostarse, haga que el cepillo y la pasta dental con fluoruro sean lo último que toque sus dientes.