

***Usar el hilo dental no es importante.** Cuando se piensa en higiene bucal, se piensa en cepilla-



do. **El uso de hilo dental**, por otro lado, se considera menos importante. Sin embargo, si bien el cepillado ayuda a limpiar la superficie de los dientes, hay zonas donde éste no llega, momento en el que es necesario el uso del hilo dental.

*** Cuanto más fuerte es el cepillado, más limpios quedarán los dientes. Falso: Cepillarse**



con demasiada fuerza o con un cepillo de cerdas muy duras puede dañar los dientes al desgastar parte del esmalte provocando la aparición de caries y la retracción de las encías.



MITOS O CREENCIAS EN ODONTOLOGIA





*** Solo el azúcar causa caries.** Comer demasiado azúcar aumenta el riesgo de caries,

Pero incluso si la dieta no contiene una gran cantidad de azúcar, seguirá existiendo riesgo de tener caries si no se tiene una buena higiene dental diaria (cepillado y uso de hilo dental correctamente).

*** No es necesario cepillar los dientes de leche**



Falso, comenzar buenos hábitos de cepillado de manera temprana establece patrones para toda la vida, lo que lleva a una buena salud bucodental.

*** El embarazo ocasiona la pérdida de dientes en la madre por falta de calcio.** Las alteraciones hormonales que se producen durante el embarazo provocan un mayor riesgo de inflamación de las encías y caries. Por eso las embarazadas deben extremar su higiene dental y acudir a revisión con el dentista durante el embarazo para evitar problemas mayores.

