**Para tener una sonrisa que ames, primero hay que tener dientes sanos**

Cuidar nuestros dientes y tener una buena salud bucal va más allá de la imagen y el aliento. El problema más común de una boca descuidada son las caries, que debilitan los dientes y facilitan su pérdida; sin embargo, no cepillarlos al menos 2 a 3 veces al día durante 2 minutos también puede derivar en enfermedades cardiacas, bloqueos arteriales y hasta accidentes cerebrovasculares, pues las bacterias orales que provocan la caries pueden llegar a afectar otras partes del cuerpo, ya que viajan por el torrente sanguíneo.

De acuerdo con el **Dr. Alberto Scott, director médico de SmileDirectClub México**, compañía pionera en telesalud para la atención bucal y líder del mercado en terapia remota con alineadores dentales transparentes, si bien es recomendable lavarse los dientes después de cada comida, “hacerlo durante la noche nos brinda la mayor protección debido a que es cuando menos saliva producimos, usando cepillos de cerdas suaves y en distintos niveles, que limpian 30% mejor y llegan a zonas de la boca donde los cepillos rectos no pueden”.

Según cifras de la Secretaría de Salud, la caries dental se presenta en el 90% de los mexicanos, siendo la población infantil la más vulnerable, por lo que es urgente mejorar los hábitos de limpieza bucal en el país. Para evitar su aparición y gozar de buena salud oral que dé como resultado una sonrisa sana, es importante atender estos 5 consejos:

**Usar hilo dental**

Si queremos una sonrisa sana, usar cepillo y pasta de dientes no es suficiente. Siempre hay que tener a la mano hilo dental, pues emplearlo una vez al día nos ayuda a reducir la inflamación de las encías y previene enfermedades que podrían escalar, como la periodontitis, una de las principales causas de pérdida de dientes en los adultos.

**Revisar que la pasta tenga flúor**

Como decíamos, las caries más que un problema también pueden ser el inicio de enfermedades mayores. Para evitar su aparición, es muy importante que nuestra pasta de dientes tenga flúor, un mineral natural que ayuda a prevenir las caries e incluso puede revertir las primeras etapas del daño dental. Cada vez que compremos una pasta dental, hay que revisar que contenga flúor, pues existen productos “naturales” que en su lugar usan aceite de árbol, de té o extractos de hierbas como ingrediente de limpieza y su protección no es la misma que la que el flúor nos puede dar.

**Cuidar el cepillo**

El cepillo de dientes debe reemplazarse cada 3 meses si queremos tener una buena salud bucal, toda vez que los cepillos desgastados no eliminan la placa ni las bacterias que ocasionan desde mal olor hasta caries. Cada que lo usemos, es recomendable enjuagarlo bien y secarlo al aire libre; además, hay que evitar guardarlo en cajitas o espacios cerrados, por lo que dejarlo en una taza o vaso es suficiente, cuidando que no entre en contacto con otros cepillos. Aunque es popular el uso de estuches de viaje, la Asociación Dental Americana (ADA) señala que en realidad ese es uno de los peores lugares para guardarlos, debido a que mantienen un ambiente húmedo que favorece a las bacterias.

**Evitar alimentos dulces y ácidos**

Desde niños lo sabemos, el azúcar es malo para los dientes, debido a que actúa como un imán para las bacterias dañinas, siendo *Streptococcus mutans* y *Streptococcus sobrinus* los tipos más destructivos y que se multiplican con el consumo de azúcar, convirtiéndose en placa dental: una película pegajosa e incolora que se forma en la superficie de los dientes; si no se combate, la boca se volverá ácida y se perderá el esmalte que protege cada pieza. Se ha comprobado que algunos de los alimentos más agresivos para los dientes son los refrescos, las bebidas deportivas, los jugos cítricos, los tés aromatizados y los productos carbonatados en general.

**Limpia tus alineadores**

Si estamos enmedio de un tratamiento de alineación dental, que a decir del Dr. Scott primero es necesario tener una boca sana y sin caries para poder acceder a sus beneficios, también hay que limpiar los alineadores o retenedores con un cepillo de dientes, que no sea el mismo que usamos regularmente, o con dispositivos de tecnología ultravioleta y ultrasónica, que en tan sólo 10 minutos eliminan el 99% de las bacterias.

De nada servirá intentar enderezar nuestros dientes si lo hacemos con artículos sucios, pues los van a estropear. “Las bacterias se acumulan en los alineadores y pueden provocar caries, sensibilidad dental y otros problemas”, señala el director médico de SmileDirectClub México.

El proceso para saber si eres candidato para este tipo de tratamiento es muy sencillo. Solo necesitas agendar una cita, que no te llevará más de 30 minutos, en alguna de las [SmileShops](https://smiledirectclub.com.mx/es-mx/smileshops/) ubicadas en Polanco y WTC en Ciudad de México.

Nunca es tarde para revisar si empleamos las mejores prácticas al momento de la limpieza bucal. Siguiendo estos sencillos consejos, tendremos dientes sanos y fuertes para una sonrisa sana y hermosa.

------

**Acerca de Smile Direct Club**

Fundada en 2014, SmileDirectClub Inc. es una empresa de cuidado bucal y creadora de la primera plataforma de tecnología médica para alineación dental. SmileDirectClub, a través de su tecnología patentada y modelo integrado verticalmente, está revolucionando la industria del cuidado bucal ofreciendo desde terapia con alineadores transparentes hasta productos de primera calidad para el cuidado bucal con el objetivo de democratizar el acceso a una sonrisa que las personas amarán.

SmileDirectClub tiene su sede en Nashville, Tennessee y opera en los EE. UU., Canadá, Australia, Nueva Zelanda, Reino Unido, Irlanda, Alemania, Austria, España, Países Bajos, Hong Kong, Singapur y México. Para más información, visite el sitio oficial <https://www.smiledirectclub.com.mx/es-mx/>