



## Cuidado general de la salud dental

Es importante cuidarse bien los dientes y mantenerlos libres de enfermedades.

### Higiene

Es importante cuidarse bien los dientes para poder conservarlos y utilizarlos durante toda la vida. Se debe actuar de una manera sistemática al cepillarse los dientes limpiando todas las superficies, sin olvidar el espacio entre los dientes y la parte posterior. En la limpieza del espacio entre los dientes se utiliza hilo dental o palillos/cepillos interdentes. Consulte a su higienista dental/dentista qué es lo mejor en su caso.

### Recomendaciones de la Dirección de Salud

La Dirección de Salud recomienda cepillarse los dientes con un dentífrico con flúor (1000-1500 ppm de NaF) cada mañana y cada noche después de las comidas. Para que el flúor actúe en los dientes no se debe enjuagar la boca con agua después del cepillado. Se cree que, de esta manera, el efecto del flúor del dentífrico es mayor, ya que permanece más tiempo en los dientes. Algunos pacientes necesitan suplementos adicionales de flúor; consulte a su higienista dental/dentista si es su caso.



### **Recomendaciones dietéticas**

- Procure que las comidas tengan un horario establecido, ya que el organismo necesita un tiempo para retirar el azúcar y las bacterias de la boca. Es importante que los dientes no tengan contacto con comida ni bebida, exceptuando agua, durante este intervalo de tiempo entre las comidas.
- Beba agua cuando tenga sed, también durante la noche.
- El consumo frecuente de alimentos y bebidas azucarados puede aumentar el riesgo de caries.
- Derechos en virtud de la Ley de servicios de salud dental noruega

### **Derechos bajo la Ley de Servicios de Salud Dental**

Todos los niños de 0 a 18 años pueden recibir tratamiento dental gratuito en las clínicas dentales públicas. Esto aplica a todos los tratamientos, excepto a la ortodoncia con un ortodoncista.

Si tiene derecho a atención domiciliaria o reside en una institución (más de 3 meses), también tiene derecho a tratamiento dental gratuito en las clínicas dentales públicas.

A partir del año en que cumple 19 años, tiene derecho a tratamiento dental a precio reducido durante un tiempo. Consulte con su clínica dental más cercana para saber cuánto tiempo dura. Algunas enfermedades también pueden dar derecho a un precio reducido para el tratamiento dental. Consulte con su higienista dental/dentista si esto le aplica.