PURE SMILE
DENTAL CLINIC MIAMI · KENDALL

Dr. Yoan Suárez Zayas | Dr. Andrés Parra
8000 SW 117th Ave, Ste 100, Miami, FL 33183
Tel: (305) 787-3642 · puresmilemiami.com

PREVENCIÓN · ALTO RIESGO DE CARIES

RECETA DE CUIDADO ORAL E INSTRUCCIONES

Productos e instrucciones para proteger tus dientes. Tu dentista marca los que te indica.

Nombre: _____ Fecha: _____ Firma del dentista: _____

1. PASTA DENTAL CON ALTO CONTENIDO DE FLÚOR (5000 PPM)

☐ Indicado



Fluorimax 5000 · Colgate PreviDent 5000 · Clinpro 5000

Cómo usarlo: Cepíllate bien con una cantidad del tamaño de un chícharo **una vez al día, antes de dormir**. Escupe el exceso; no la tragues. No te enjuagues, ni comas ni bebas durante **30 minutos**.

No usar en niños menores de 6 años.

2. MI PASTE (CPP-ACP)

☐ Indicado



GC · Recaldent

Cómo usarlo: Aplica una capa fina sobre los dientes con el dedo limpio, un hisopo o una férula a medida, **dos veces al día después del cepillado**. Déjala actuar 3 a 5 minutos y escupe el exceso. No te enjuagues; no comas ni bebas durante **30 minutos**.

No usar si tienes alergia a la proteína de la leche.

3. ENJUAGUE CON FLÚOR (FLUORURO DE SODIO 0,02 %)

☐ Indicado



Listerine Total Care Anticavity

Cómo usarlo: Adultos: enjuágate con **10 ml durante 1 minuto, dos veces al día** después del cepillado, y escúpelo. No lo tragues. No comas ni bebas durante al menos **30 minutos**.

4. CHICLE CON XILITOL

☐ Indicado



Pur · BreathFx · Spry · Epic

Cómo usarlo: Mastica **1 o 2 chicles** (de xilitol puro) al menos **5 minutos** después de las comidas y meriendas, hasta 4 o 5 veces al día. Aporta unos 6 g de xilitol al día.

No recomendado en menores de 6 años. Mantenlo lejos de las mascotas.

TU RUTINA DIARIA

Cuándo	Qué hacer
Mañana (después del desayuno)	Chicle con xilitol 5 minutos. · Cepíllate con pasta con flúor normal (espera al menos 15 minutos después de comer). · Enjuague con flúor. · MI Paste.
Después del almuerzo	Chicle con xilitol 5 minutos. · Cepíllate con pasta con flúor normal (después de 15 minutos).
Después de la cena	Chicle con xilitol 5 minutos. · Cepíllate con pasta con flúor normal. · MI Paste.
Antes de dormir	Pasa bien el hilo dental. · Cepíllate con la pasta de alto flúor (5000 ppm). · Enjuague con flúor.

RECOMENDACIONES

- Reduce las meriendas frecuentes y las bebidas azucaradas entre comidas: cuantas menos veces se expongan tus dientes al azúcar, menos ataques de ácido y menos riesgo de caries.
- La higiene diaria sigue siendo esencial: cepíllate al menos 2 veces al día y usa hilo dental una vez al día.
- Usar los productos con constancia mejora la protección contra las caries y la boca seca.
- Avísale a tu dentista si notas sensibilidad o cualquier reacción.

SI TIENES BOCA SECA (XEROSTOMÍA)



Biotène Dry Mouth Oral Rinse (sin alcohol)
Adultos: enjuágate con **15 ml durante 30 segundos**, hasta 5 veces al día o cuando lo necesites, y escúpelo. No lo tragues. Si puedes, no comas ni bebas durante 30 minutos.

¿DUDAS CON TUS PRODUCTOS?

Llámanos al **(305) 787-3642** y te ayudamos a elegir y a usar cada producto.

MIRA ESTOS CUIDADOS EN VIDEO

Escanea el código con la cámara de tu celular: te explicamos estas indicaciones en video y tienes esta hoja siempre a mano.

puresmilemiami.com/indicaciones-alto-riesgo-caries

Equipo de Atención al Paciente
Dr. Yoan Suárez Zayas | Dr. Andrés Parra

PureSmile Miami Dental Practice Corp
8000 SW 117th Ave, Ste 100, Miami, FL 33183