

Lavado de dientes

Consejos ofrecidos por **Adilia Aires**, paciente con ELA

Primero, no demasiado dentífrico, y no echarlo todo en el mismo sitio apelotonado como hace mi hija Mylena, porque luego se me queda en la boca y no puedo escupirlo.

Segundo, no cepillar con todas tus fuerzas, como hace mi hijo Jonatan, y menos donde no debes (quiero tener los dientes limpios) y me das en las encías, debajo de la lengua, etc. Sin darte cuenta me haces daño. Gracias. Me duele, el cepillo eléctrico más, por eso lloro, ya q no puedo explicarlo.



Para completar la higiene bucal y evitar el mal aliento de forma definitiva, recomendamos un LIMPIADOR LINGUAL.

Este modelo lo recomiendan algunos pacientes, su precio en farmacias es de **4 €**.

Consta de dos caras, una de perfil ondulado, especial para adaptarse a la depresión central de la lengua, y otra de perfil liso, diseñada para limpiar los laterales.

En la lengua se acumula la mayor cantidad de bacterias de la cavidad bucal. Por eso, es muy importante eliminar diariamente la capa de bacterias y los restos de alimentación que se acumulan sobre la lengua. De esta forma se evita la proliferación de bacterias anaerobias productoras de gases malolientes (CVS).

MODO DE EMPLEO: De uso diario para asegurar una buena higiene bucal.

INDICACIONES: Limpiar la parte central de la lengua, utilizando la cara del limpiador que presenta un saliente.

Sujetar el limpiador lingual por el mango de modo que el saliente quede en la parte inferior. Sacar la lengua e introducir el limpiador lingual en la boca intentando alcanzar la parte más lejana de la lengua. Arrastrar el limpiador por el centro de la lengua hacia la parte delantera de la boca. Enjuagar el limpiador con agua. Limpiar los laterales de la lengua utilizando la cara lisa de limpiador. Aclarar el limpiador después de cada pasada. Enjuagarse con abundante agua al finalizar.