Publicado en Ciudad de México el 17/01/2019

# [Cuidar la salud bucal, un propósito de año nuevo que La Clínica Dental ayudará a cumplir](http://www.notasdeprensa.es)

## Según la Secretaría de Salud (Sedesa): "Tres de cada 10 mexicanos tienen una dentadura medianamente sana". Según la Asociación Dental Mexicana (ADM): "El 85% de la población nacional padece caries, el 90% gingivitis"

 Un nuevo año comienza y con él 365 oportunidades de cumplir con los propósitos planeados. El cuidado de la salud es uno de los que no falta en la lista, entre ellos la bucal. Según la Secretaría de Salud (Sedesa), tres de cada 10 mexicanos tienen una dentadura medianamente sana. La población mexicana no suele lavar sus dientes con frecuencia, según datos de la Asociación Dental Mexicana (ADM) en promedio sólo se consumen tres tubos de pasta dental y un cepillo al año por persona, indicador preocupante ya que expertos de Asociación Colgate aseguran que el cepillo debe ser cambiado cada 3 meses. Lo que ocasiona que el 85% de los pobladores padezca caries y el 90% gingivitis. Uno de los métodos para la reducción de estas cifras es la prevención debido a que, además de ayudar a disminuir el impacto en las posibles áreas afectadas, un tratamiento preventivo es 80% más barato que uno de emergencia. En La Clínica Dental con una cita de valoración de 30 minutos, se realiza un Diagnóstico Completamente Digital (DCD), que permite que el paciente junto con el doctor vea el estado actual de la boca en una pantalla con definición HD. Por medio de un diagnóstico y plan de tratamiento se puede tener presente las áreas a tratar y contemplar el tiempo en el que se llevará a cabo el mismo e ir de la mano con los especialistas para una mejor atención creando un hábito preventivo menos agresivo y costoso para el paciente, ayudándolo así a cumplir su propósito de 2019. Entre los hábitos que permiten tener una mejor salud bucal, odontólogos expertos de La Clínica Dental recomiendan cepillar los dientes tres veces al día. En caso de no ser posible, sí al menos dos, por la mañana y por la noche, así se retirarán las bacterias que se acumulen durante la noche y en el transcurso del día. Los especialistas recomiendan: Cepillar los dientes con el cepillo y la técnica adecuada a la boca del paciente. Usar hilo dental, permitirá retirar la comida que se queda entre los dientes. Utilizar un cepillo interdental, ayudará a que la comida que se encuentra entre los dientes pegada se retire. Frecuentar el uso de enjuague bucal, permitirá tener menos bacterias y un buen aliento. Además, se recomienda que, al consumir alimentos como botanas procurar que estas sean bajas en azúcar y colorantes, consumir agua simple y evitar los jugos o refrescos. Para comenzar este 2019 con el pie derecho y bien encaminado en el cumplimiento de los propósitos, es importante visitar La Clínica Dental para que la boca esté en óptimas condiciones y para que, en compañía de expertos, este propósito se cumpla de manera más sencilla y menos dolorosa. [i]Si se quiere conocer más sobre La Clínica Dental http://laclinicadental.org https://www.facebook.com/LaClinicaDental.org/ 21556460 [i] La Clínica Dental Comunidad mexicana enfocada en crear una experiencia diferente para asistir al dentista. A tres años de introducirse al mercado con su primera clínica, actualmente cuenta con 6 clínicas en diferentes puntos de la Ciudad de México. Está conformada por un grupo de odontólogos especializados en tratamientos correctivos y estéticos, preocupados por el bienestar y la salud de la sociedad mexicana, ofrecen alternativas con tecnología de punta para garantizar la calidad de su servicio.

**Datos de contacto:**

Alejandra Pérez

Comunidad mexicana enfocada en crear una experiencia diferente

5519594802

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/cuidar-la-salud-bucal-un-proposito-de-ano](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Medicina Industria Farmacéutica Infantil Software Medicina alternativa Ciudad de México Odontología



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)