

Kit Completo de Prevención de Caries

Tu guía práctica para una sonrisa libre de caries
Clínica Letamendia 2026

✓ Checklist Diario de Prevención

Marca cada hábito completado. La consistencia es la clave del éxito.

🪄 Rutina de Higiene

- ☐ Cepillado nocturno (2 minutos mínimo, técnica Bass modificada a 45°)
- ☐ Cepillado matutino o después del desayuno (2 minutos)
- ☐ Hilo dental o cepillo interproximal (1 vez al día, idealmente noche)
- ☐ Limpieza de la lengua (elimina bacterias acumuladas)

🥗 Nutrición Defensiva

- ☐ Limité el picoteo a máximo 3-4 ingestas diarias
- ☐ Evité bebidas azucaradas o ácidas fuera de comidas
- ☐ Bebí abundante agua durante todo el día
- ☐ Incluí un alimento protector después de comer (queso, frutos secos)

👩‍⚕️ Protección Profesional

- ☐ Tengo mi próxima revisión agendada (cada 6 meses)
- ☐ Uso pasta dental con flúor recomendada por mi dentista

🍎 Guía de Alimentos: Semáforo de Riesgo

Categoría	Alto Riesgo 🔴	Precaución 🟡	Protectores 🟢
-----------	---------------	--------------	---------------

Bebidas	Refrescos, bebidas energéticas, zumos industriales	Cafété con azúcar, zumos naturales	Agua, leche sin azúcar, té verde
---------	--	------------------------------------	----------------------------------

Snacks	Caramelos, gominolas, galletas, bollería	Chocolate, patatas fritas, pan blanco	Queso, frutos secos, zanahoria/apio
--------	--	---------------------------------------	-------------------------------------

Postres	Helados, pasteles, tartas con crema	Frutas ácidas, frutas deshidratadas	Yogur natural, queso fresco, manzana
---------	-------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------

Comidas	Salsas comerciales azucaradas, cereales azucarados	Pasta, arroz blanco, pan de molde	Verduras, proteínas, legumbres
---------	--	-----------------------------------	--------------------------------

⚡ **Regla de Oro:** No es tanto QUÉ comes, sino CUÁNDO y CON QUÉ FRECUENCIA. Concentra las comidas y evita el picoteo constante.

📅 Tu Calendario de Cuidado Dental 2026

Planifica tus visitas profesionales y mantén tu boca en óptimas condiciones.

Enero 📅 Revisión + Limpieza 🔍 Análisis de riesgo anual	Marzo 💧 Aplicación de flúor (si riesgo alto)	Junio 📅 Revisión semestral 📊 Evaluación de progreso
---	--	--

Julio 🪄 Limpieza profesional 💧 Flúor si necesario	Septiembre 💧 Aplicación de flúor (si riesgo alto)	Diciembre 📅 Revisión + Limpieza 📅 Planificación 2027
--	---	---

💡 **Consejo Pro:** Agenda tu próxima cita antes de salir de la clínica. Así nunca olvidarás tus revisiones.

🪄 Técnica de Cepillado Bass Modificada

- 1

Ángulo Correcto

Coloca el cepillo a 45° respecto a la línea de la encía, no perpendicular al diente.
- 2

Movimientos Suaves

Realiza pequeños movimientos vibratorios, no fuerza horizontal. Piensa "masajear", no "fregar".
- 3

Superficie por Superficie

Divide tu boca en 4 cuadrantes. Dedica 30 segundos a cada uno (total 2 minutos).
- 4

No Olvides las Muelas

Las superficies de masticación de las muelas son las más vulnerables. Cepíllalas con movimientos circulares.
- 5

Timing Nocturno

El cepillado más importante es el nocturno. Durante el sueño disminuye la saliva y las bacterias tienen vía libre.
- 6

Después de Ácidos

Si consumiste algo ácido, espera 30 minutos antes de cepillar. El esmalte está temporalmente debilitado.

🚑 Guía Rápida: ¿Qué Hacer Según el Síntoma?

Síntoma	Fase	Acción	Urgencia
Mancha blanca opaca	Incipiente (reversible)	Cita dental + remineralización intensiva	1-2 semanas
Sensibilidad leve al frío/dulce	Temprana	Evaluación profesional	1-2 semanas
Cavidad visible o manchas marrones	Establecida	Empaste necesario	Pocos días
Dolor al masticar	Avanzada	Evaluación urgente, posible endodoncia	24-48 horas
Dolor intenso constante + inflamación	Infección/Absceso	Atención de emergencia	HOY

⚠️ **Importante:** No esperes al dolor. Cuando un diente duele, la caries ya está avanzada. La prevención es tu mejor estrategia.

📊 Registro de Hábitos 30 Días

Haz clic en cada día que completes tu rutina. Ver tu progreso te motivará.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

🎯 **Meta:** Completar 25 días de 30 es un éxito rotundo. La consistencia importa más que la perfección.

💡 Mitos y Realidades sobre las Caries

❌ MITO	✓ REALIDAD
"El azúcar es la única causa de caries"	Todos los carbohidratos fermentables pueden causar caries. La frecuencia importa más que la cantidad.
"Los dientes de leche con caries no importan"	Las caries en dientes temporales pueden afectar a los permanentes y causar dolor e infecciones.
"Si no duele, no hay caries"	Las caries pueden avanzar sin dolor hasta llegar al nervio. El dolor significa que ya está muy avanzada.
"Cepillarse más fuerte limpia mejor"	La técnica correcta es más importante que la fuerza. Cepillar muy fuerte daña encías y esmalte.
"El flúor es peligroso"	En las dosis recomendadas, el flúor es seguro y el método más efectivo de prevención de caries.
"Una vez al año es suficiente"	La frecuencia ideal es cada 6 meses, o según el riesgo individual que determine tu dentista.

🛒 Tu Kit de Prevención Esencial

- 🪄

Cepillo Dental

Cerdas suaves o medias, cabezal pequeño. Eléctrico con sensor de presión es ideal. Cambiar cada 3 meses.
- 💧

Pasta Dental

Con flúor (1450 ppm para adultos). Sin micropartículas abrasivas. Consulta la más adecuada para ti.
- 🪄

Hilo Dental

Encerado o sin encerar según preferencia. Los cepillos interdentales son alternativa si hay espacios.
- 💧

Enjuague Bucal

Con flúor, sin alcohol. No sustituye al cepillado. Úsalo si tu dentista lo recomienda.
- 👄

Limpiador Lingual

Elimina bacterias de la lengua que causan mal aliento y contribuyen a la placa.
- 👄

Chicles sin Azúcar

Con xilitol. Estimulan la saliva después de comer cuando no puedes cepillarte.

💡 **Consejo de Inversión:** Un cepillo eléctrico de calidad cuesta lo mismo que 2-3 empastes. Prevenir siempre sale más económico.

🎯 Las 10 Claves del Éxito en Prevención

- 1**Cepillado nocturno sin excusas:** Es el momento más crítico del día para tu salud dental.
- 2**Técnica sobre fuerza:** 45° hacia la encía, movimientos suaves y vibratorios.
- 3**Hilo dental diario:** Limpia el 40% de la superficie dental que está entre los dientes.
- 4**Reduce la frecuencia de azúcares:** No cuánto comes, sino cuántas veces al día.
- 5**Agua como bebida principal:** Preferiblemente fluorada, sin azúcares ni ácidos.
- 6**Flúor es tu aliado:** En pasta dental, enjuagues y aplicaciones profesionales.
- 7**Revisiones cada 6 meses:** La detección temprana evita tratamientos complejos y costosos.
- 8**Atención al timing:** Espera 30 minutos después de ácidos antes de cepillar.
- 9**Consistencia sobre perfección:** 80% de adherencia durante años supera al 100% durante semanas.
- 10**Personaliza tu plan:** Cada boca es diferente. Consulta con tu dentista tu plan específico.

📝 Mi Compromiso con Mi Salud Dental

Después de leer esta guía, me comprometo a implementar los siguientes hábitos para mantener mi boca libre de caries:

Mis 3 hábitos prioritarios para los próximos 30 días:

1. _____
2. _____
3. _____

Mi próxima cita dental está programada para:

Fecha: _____

El hábito alimenticio que voy a cambiar:

Fecha: _____ Firma: _____

_____/_____/2026 _____

🎉 ¡Felicidades por tomar el control de tu salud dental!

Los pequeños cambios diarios crean resultados extraordinarios a largo plazo.

🖨️ Imprimir / Guardar como PDF

📌 Cómo guardar este PDF:

Opción 1: Haz clic en el botón de arriba y selecciona "Guardar como PDF" o "Microsoft Print to PDF" como destino.

Opción 2: Usa Ctrl+P (Windows) o Cmd+P (Mac) y selecciona "Guardar como PDF".

Opción 3 (más fácil): Haz clic derecho en cualquier parte de la página → "Imprimir" → "Guardar como PDF".

Clínica Dental Letamendia

Expertos en Odontología Preventiva y Restauradora

Porque tu sonrisa es nuestra prioridad

📍 Clínica dental en Getxo

☎️ 944 914 094

✉️ info@clínicaletamendia.com

🌐 www.clinicaletamendia.com