

# PASTA DENTAL

La importancia de cepillarse los dientes.  
La mejor manera de remover la placa dañina, una capa delgada y pegajosa llena de bacterias de los dientes y encías es cepillarse los dientes regular y apropiadamente

¿Qué tan a menudo es necesario cepillarse los dientes?

Por lo general, se recomienda cepillarse los dientes dos veces al día durante al menos tres a cuatro minutos cada vez.

Los griegos y romanos incorporaron huesos y conchas molidas

Las primeras versiones de producción masiva contenían jabón hasta 1850

En 1860 se pasa del polvo dentífrico a la crema o pasta dental en Francia

En 1914 se introduce el flúor por primera vez en la pasta

Hoy los dentífricos introducen otros productos activos además del flúor

Hace 4.000 años, los egipcios crearon la primera pasta dental a base de piedra pómez, cascara de huevo y mirra

Los chinos en el siglo IX incorporaron ginseng y menta

En 1850 se describe en Inglaterra como fabricar una pasta casera con carbón de leña

En 1890 aparece por primera vez la pasta dental en tubo

En 1945 se sustituye el jabón por lauryl sulfato de sodio, en las pastas

El flúor en las pastas dentífricas se considera la principal responsable de la reducción de las caries

## Método:

- 01 Coloque el cepillo de dientes al lado de los dientes a un ángulo de 45 grados.
- 02 Suavemente, cepille solamente un pequeño grupo de dientes a la vez (con un movimiento circular o elíptico) hasta que toda la boca haya sido cubierta.
- 03 Cepille el exterior de los dientes, el interior de los dientes y las superficies para
- 04 Suavemente, cepille la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.
- 05 Repita los pasos uno al cuatro al menos dos veces diariamente, especialmente después de las comidas y bocadillos.