



CEPILLADO DE LA LENGUA

¿Por qué debe limpiarse la lengua?

La lengua, al contrario que los dientes, presenta una superficie rugosa llena de diminutas elevaciones y surcos que son el escondrijo perfecto para la acumulación y desarrollo de las bacterias. De hecho, la lengua acumula muchas más bacterias que los dientes. Estas bacterias pueden pasar fácilmente a los dientes y provocar daños y mal aliento. A menos que padezca alguna afección bucal como la gingivitis o el deterioro dental, las bacterias de la lengua son una de las causas principales del mal aliento.

Es ampliamente conocido que es necesario cepillarse los dientes y usar el hilo dental al menos dos veces al día pero, ¿sabe que debería también limpiarse la lengua?

Cómo limpiar la lengua

Una vez cepillados minuciosamente los dientes, deberá prestar atención a la limpieza de la lengua.

El cepillado de la lengua consiste en eliminar las bacterias tanto de la parte delantera como de la posterior. La parte delantera de la lengua se mantiene limpia con facilidad, pero es esencial limpiar la parte posterior. Empiece poniendo una pequeña cantidad de pasta dentífrica en el cepillo, empiece por la parte posterior y avance hacia la parte delantera cepillando de lado a lado y hacia adelante y hacia atrás. Ejercer una ligera presión durante el cepillado, pero sin que resulte doloroso.

Algunos cepillos de dientes cuentan con una parte específica en el posterior del cabezal para la limpieza de la lengua, e incluso puede comprar un limpiador lingual, pero, para la mayoría de la gente, los filamentos del cepillo son suficientes.

¿Con qué frecuencia debe cepillarse la lengua?

Convierta el cepillado lingual en parte de sus hábitos de cuidado bucal y llévelo a cabo dos veces al día, en general por la mañana y por la noche. Si al mediodía siente la boca seca o tiene mal sabor de boca, pruebe a cepillarse la lengua de nuevo.

Le recomendamos que pruebe estos productos:

☐ Cepillo de dientes eléctrico recargable Oral-B

☐ Hilo Oral-B

☐ Cepillo de dientes manual Oral-B

☐ Enjuague bucal Crest y Oral-B

☐ Pasta de dientes Crest

© 2018 P&G

life opens up when you do

