



30 DÍAS DE

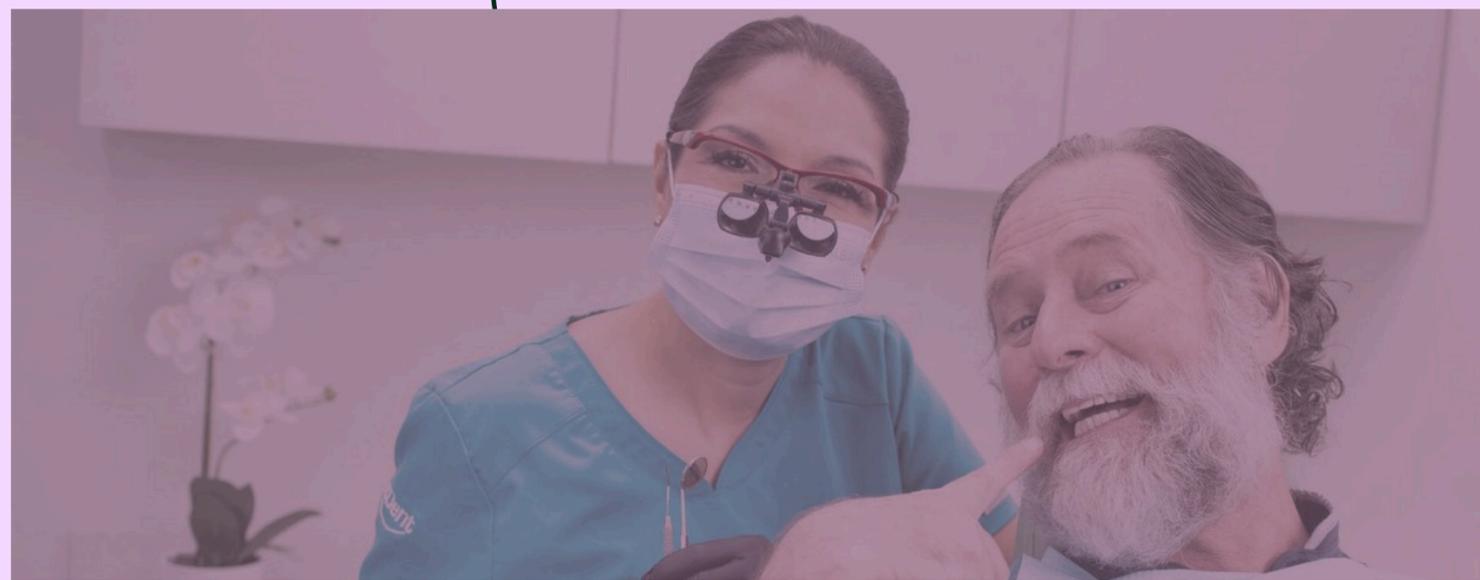
POR LA DOCTORA

CotDent

ENCÍAS SANAS

¡TE DOY LA BIENVENIDA!

¡Bienvenido a la Guía de Cepillado de 30 Días de Cot Dent! Nos alegra que hayas decidido dar este importante paso hacia una mejor salud bucal. A lo largo de este mes, te acompañaremos en la creación de un hábito de cepillado eficaz y sostenible, diseñado para mantener tus dientes y encías en óptimas condiciones. Es importante destacar que esta guía está pensada para quienes ya cuentan con una boca sana. Si tienes alguna duda sobre el estado de tu salud bucal, te recomendamos realizar una evaluación con tu dentista de confianza antes de comenzar.



La metodología que seguiremos en esta guía se divide en cuatro semanas, cada una con un enfoque específico para reforzar tu técnica de cepillado y asegurar una higiene completa. Desde los movimientos correctos con el cepillo hasta el uso del hilo dental y la atención a las áreas difíciles de alcanzar, te guiaremos paso a paso para que al finalizar estos 30 días, tu rutina de cepillado sea tan efectiva como fácil de mantener.

¡Empecemos juntos este viaje hacia una sonrisa más saludable!

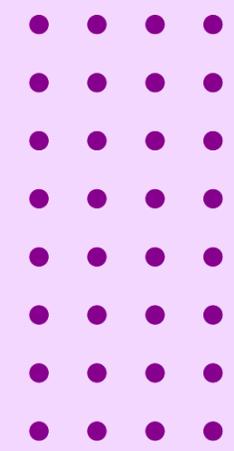
Dra. Angela Encinas



CALENTANDO MOTORES

Nuestro plan de 30 días está diseñado para guiarte a través de un proceso gradual y efectivo que fortalecerá tu rutina de higiene bucal. Dividido en cuatro semanas, cada etapa de este plan se centra en aspectos clave del cepillado, desde perfeccionar tu técnica básica hasta incorporar hábitos esenciales como el uso del hilo dental y la atención a las áreas de difícil acceso.

Cada semana añadirá un nuevo enfoque, ayudándote a construir una rutina completa y sostenible. Siguiendo esta metodología, al final de los 30 días, habrás consolidado un hábito de cepillado que no solo protege tu salud dental, sino que también te da la confianza de saber que estás cuidando de tu sonrisa de la mejor manera posible.



SEMANA 1

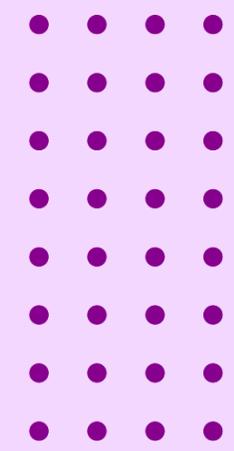
REINICIANDO ENCÍAS

PLANIFICADOR SEMANAL 1



RETO LUNES	RETO MARTES	RETO MIÉRCOLES
<p>Cepílese tres veces al día: después del desayuno, almuerzo y antes de dormir. El cepillado nocturno es el más importante, ya que durante la noche la producción de saliva disminuye, lo que puede favorecer el crecimiento de bacterias.</p>	<p>Utilice un cepillo de cerdas suaves y pasta dental con flúor.</p>	<p>Cepille cada diente suavemente, con movimientos circulares pequeños y en todas las superficies (externa, interna y de masticación) por 2 minutos y/o un reloj de tiempo.</p>

RETO JUEVES	RETO VIERNES	RETO SÁBADO	RETO DOMINGO
<p>Coloca las cerdas en un ángulo de 45 grados hacia la línea de las encías, a lo largo de la superficie externa de los dientes con barridos circulares.</p>	<p>Ten cuidado de no cepillar muy fuerte, ya que esto que puede causar sensibilidad y aumentar el riesgo de tener retracción de las encías.</p>	<p>La cantidad de pasta a aplicar en el cepillo debe ser equivalente al tamaño de una lenteja. Revisar las encías en busca de enrojecimiento, inflamación, sangrado o sensibilidad alrededor de los dientes.</p>	<p>Por último, Limpia suavemente la lengua con un limpiador de lengua evita usar el cepillo en esta zona. De esta forma, sentirás toda la boca limpia y con aliento fresco.</p>



SEMANA 2

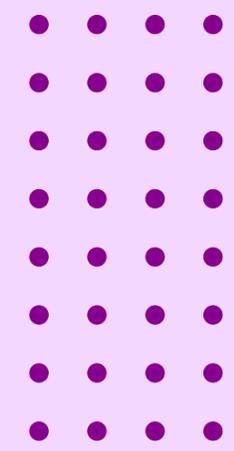
ENCÍAS ATRACTIVAS

PLANIFICADOR SEMANAL 2



RETO LUNES	RETO MARTES	RETO MIÉRCOLES
Continúe con los tres cepillados al día poniendo especial atención al cepillado nocturno.	Incorpore el uso de hilo dental o cepillos interdentales para limpiar entre los dientes separados o de difícil acceso, especialmente después de la cena.	Preste especial atención a la línea de las encías al cepillar para prevenir la gingivitis.

RETO JUEVES	RETO VIERNES	RETO SÁBADO	RETO DOMINGO
Recuerde cepillarse después de consumir alimentos ricos en azúcares y almidones.	Utilice un enjuague bucal para eliminar residuos de comida y bacterias.	Revisar las encías en busca de enrojecimiento, inflamación, sangrado o sensibilidad alrededor de los dientes.	Cepille cada diente suavemente, con movimientos circulares pequeños y en todas las superficies (externa, interna y de masticación). PARTE 1



SEMANA 3

ENCÍAS DIVINAS

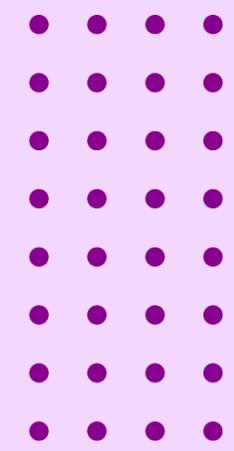
CotDent

PLANIFICADOR SEMANAL 3



RETO LUNES	RETO MARTES	RETO MIÉRCOLES
Mantenga la rutina de cepillado y uso de hilo dental o cepillos interdentales. Use enjuague bucal por un minuto despues de cada rutina de higiene.	Visite al dentista para una revisión y limpieza profesional.	Aprenda técnicas de cepillado adecuadas, dándole especial importancia al cepillado nocturno.

RETO JUEVES	RETO VIERNES	RETO SÁBADO	RETO DOMINGO
Realice una limpieza rápida y profunda después de consumir alimentos pegajosos, ácidos o que tienden a manchar los dientes dejando pasar por lo menos 30 minutos.	Recuerde reemplazar su cepillo de dientes cada 3-4 meses si las cerdas están desgastadas o abiertas.	Revisar las encías en busca de enrojecimiento, inflamación, sangrado o sensibilidad alrededor de los dientes.	Aprenda técnicas de cepillado adecuadas, dándole especial importancia al cepillado nocturno. PARTE 2



SEMANA 4

ENCÍAS INFALIBLES

PLANIFICADOR SEMANAL 4



RETO LUNES	RETO MARTES	RETO MIÉRCOLES
Continúe con la rutina de cepillado y uso de hilo dental o cepillos interdentes y enjuague bucal. agregue antes del enjugatorio un irrigador bucal	Preste especial atención a las áreas difíciles de alcanzar, como los molares y los dientes posteriores con un cepillo de cabezal pequeño y cerrando la boca ligeramente.	Recuerde mantener una dieta equilibrada y reducir el consumo de azúcares, alimentos duros, pegajosos y almidones.

RETO JUEVES	RETO VIERNES	RETO SÁBADO	RETO DOMINGO
Felicítate por haber completado los 30 días de cepillado y mantén la buena higiene bucal.	Recuerde que la buena higiene bucal es fundamental para prevenir enfermedades de las encías y la caries.	Mantenga la rutina de cepillado y uso de hilo dental o cepillos interdentes, irrigador bucal y enjuague oral.	Aprenda técnicas de cepillado adecuadas, dándole especial importancia al cepillado nocturno. PARTE 3

¡FELICITACIONES!

¡Felicidades por haber completado nuestra Guía de Cepillado de 30 Días!

Este logro marca un importante paso hacia una salud bucal óptima, y nos alegra haber sido parte de tu proceso. Recuerda que este es solo el comienzo: mantener una buena higiene bucal es un hábito que debes cultivar a lo largo de toda tu vida para prevenir enfermedades y conservar una sonrisa saludable. Si tienes alguna pregunta o inquietud, estamos aquí para ayudarte en cada paso del camino.

¡Continúa cuidando tu sonrisa con dedicación y confianza!

CotDent

The logo for CotDent features the brand name in a bold, italicized, sans-serif font. A white, curved line is positioned below the text, starting under the 'C' and ending under the 't', resembling a smile or a protective arch.