

Dormir para una **sonrisa más saludable**

Durante el sueño, su cuerpo se dedica a descansar, recargar energías y sanarse, por lo que es increíblemente importante para su salud. Pero ¿sabía que eso también incluye su salud bucal?

Los efectos en la salud bucal

Dormir mal puede provocar una serie de problemas de salud bucal, que incluyen:

- ✓ Rechinamiento o el apretar de los dientes (bruxismo), lo cual puede causar sensibilidad en el diente y dolores de cabeza
- ✓ Trastornos de la articulación temporomandibular (ATM) que pueden provocar dolor y sensibilidad en la parte inferior de la mandíbula
- ✓ Boca reseca, causado al respirar por la boca, y que puede provocar caries
- ✓ Mayor riesgo de enfermedad de las encías debido a que el cuerpo está menos equipado para combatir la inflamación

Cómo dormir bien por la noche

Descansar bien por la noche puede ser difícil. Resulta útil practicar lo siguiente:

- ✓ Hacer ejercicio, ya que puede ayudarlo a conciliar el sueño más rápido
- ✓ Evitar consumir cafeína, alcohol y comidas abundantes tarde en el día
- ✓ Incorporar consistentemente una rutina a la hora de dormir
- ✓ Mantener una temperatura ambiente agradable y asegurarse de estar cómodo
- ✓ Evitar las luces azules y brillantes antes de acostarse y usar cortinas oscuras para bloquear la luz del exterior. Dejar de usar televisores, computadoras, tabletas y teléfonos inteligentes al menos una hora antes de irse a dormir



¿Cuál es la hora más importante para cepillarse los dientes?

- 🦷 Lo ideal es cepillarse después de cada comida. Al menos, debe cepillarse dos veces al día, en particular **antes de irse a la cama** para que las bacterias no se reproduzcan mientras duerme

Consejos para una sonrisa más saludable

- 🦷 Tome agua antes de irse a la cama y mantenga un vaso en su mesita de noche en caso de que se despierte con sed o la boca reseca
- 🦷 Cepílese los dientes antes de irse a dormir
- 🦷 Utilice hilo dental diariamente
- 🦷 Enjuáguese con un enjuague bucal que contenga flúor antes de irse a la cama y de nuevo en la mañana
- 🦷 Consulte a su dentista en caso de necesitar un protector bucal para proteger sus dientes mientras duerme

Sleep for a healthier smile

During sleep, your body is engaged in resting, recharging and healing, so it's incredibly important for your health. But did you know that also includes your oral health?

The effects on oral health

Poor sleep can lead to several oral health problems, including:

- ✔ Grinding or clenching of the teeth (bruxism), which can lead to tooth sensitivity and headaches
- ✔ Temporomandibular joint (TMJ) disorders, which can cause pain and tenderness in the lower jaw
- ✔ Dry mouth, caused by breathing through the mouth, which can lead to tooth decay
- ✔ Increased risk of gum disease because the body is less equipped to fight inflammation

How to get a good night's sleep

Getting a good night's rest can be difficult. It is helpful to practice the following:

- ✔ Exercise, which can help you fall asleep faster.
- ✔ Avoid consuming caffeine, alcohol and large meals late in the day.
- ✔ Consistently incorporating a bedtime routine.
- ✔ Maintain a comfortable room temperature and make sure you are comfortable.
- ✔ Avoid blue and bright lights before bedtime and use dark curtains to block outside light. Stop using televisions, computers, tablets and smartphones at least one hour before bedtime.



What is the most important time to brush your teeth?

- ✔ Ideally, brush after every meal. You should brush at least twice a day, especially **before going to bed** so that bacteria do not reproduce while you sleep.

Tips for a healthy smile

- ✔ Drink water before going to bed and keep a glass on your bedside table in case you wake up thirsty or with a dry mouth.
- ✔ Brush your teeth before going to bed.
- ✔ Floss daily
- ✔ Rinse with a fluoride mouthwash before going to bed and again in the morning.
- ✔ Consult your dentist if you need a mouth guard to protect your teeth while you sleep.