

ME CUIDO...



La HIGIENE DENTAL nos permitirá prevenir enfermedades en las encías y evitará en gran medida las caries. Una higiene dental se deberá realizar de la forma y con las herramientas adecuadas. Además, se deberá dedicar el debido tiempo para que sea efectiva.

Lo ideal es cepillarse los dientes después de cada comida (desayuno, almuerzo y cena). Es imprescindible hacerlo a fondo al menos una vez al día.

Para limpiarnos los dientes necesitamos:

El cepillo de dientes. Debe tener un cabezal redondeado y pequeño para llegar fácilmente a todos los dientes. Sus filamentos han de ser suaves y de puntas redondeadas para evitar lesiones en las encías.

La pasta de dientes o dentífrico. Contribuye a dejarnos una mayor sensación de limpieza. Se presentan en forma de pasta o geles más o menos líquidos. Su uso nos facilita la limpieza dental y nos deja una agradable sensación a limpio.

La seda dental. No es más que un hilo de seda, en forma de cinta o cordoncillo cuyo uso asegura la limpieza de las caras laterales de los dientes.

Y OS CUIDO



No siempre es fácil decir “no”. Algunas personas puede que no se sientan capaces de negarse a un amigo o familiar. A veces, cuando nos enfrentamos a una situación incómoda en la que tenemos que negarnos a algo, tendemos a buscar excusas, disculparnos, contradecirnos, enfadarnos o hacer aquello que no queremos hacer. La mayoría de las veces pensamos que vamos a perder el afecto si nos negamos a algo, o no tenemos la seguridad para expresar nuestros deseos.

Una de las respuestas asertivas más importantes consiste en “Saber decir que NO”. Pero, ¿cómo conseguirlo?:

- Analizamos la petición del otro.
- Decidimos si estamos de acuerdo en aceptar o no.
- En caso negativo le hacemos entender al otro que comprendemos su demanda, pero que no podemos ayudarle, aunque lo sentimos.
- Nos mantenemos firmes en nuestra postura, mostrando comprensión pero no aceptando.

¿Para qué sirve?

- para defender nuestros propios intereses
- para que los demás no “abusen” de nuestra buena voluntad
- para que los otros nos tengan en cuenta
- para mantener una buena autoestima