

El dentista es el mejor aliado  
de tu salud bucodental



UNIVERSIDAD  
ALFONSO X EL SABIO



**ue** Universidad  
Europea

**U** Universidad  
Rey Juan Carlos



**CEU**  
Universidad  
San Pablo

PARTICIPAN



COLABORAN



**fcoem** 

FUNDACIÓN COEM DEL COLEGIO DE  
ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE MADRID



Mauricio Legendre 38. 28046 Madrid  
Tel.: 91 561 29 05 / Fax: 91 563 28 30  
[www.coem.org.es](http://www.coem.org.es) @dentistasCOEM



**coem**

SEMANA DE LA

**HiGiene**  
*oral*

A tu dentista  
le importa  
la salud de tu boca,  
**¿y a ti?**



VIII CAMPAÑA DE LA SALUD BUCODENTAL  
Y HÁBITOS SALUDABLES

**fcoem** 

FUNDACIÓN COEM DEL COLEGIO DE  
ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE MADRID



A tu dentista  
**le importa**  
la salud de tu boca,  
**¿y a ti?**

¿Sabías que tres de las funciones vitales más importantes (nutrición, respiración y comunicación) residen en la boca?

¿No crees que algo tan esencial requiere de los mejores cuidados?

**El dentista es el profesional adecuado para cuidar la salud de tu boca.**



Te ayudará a mantener una boca sana y libre de caries.



Realizará un diagnóstico precoz de lesiones que puedan ser malignas.



Mejorará la posición de tus dientes para tener una correcta masticación y fonación.



Corregirá el hábito de rechinar/apretar los dientes, evitando así contracturas, dolores de cabeza y cervicales, consiguiendo un sueño y descanso reparador.



Cuidará la estética de tus dientes y de tu sonrisa.



Mantendrá la salud de tus encías evitando la pérdida dentaria.



Te dará todos los consejos que necesitas para mantener una buena salud bucodental.

Por todo esto...

Visita a tu dentista al menos 1 vez al año

**coem**  
SEMANA DE LA

# HiGiene



## VISITA A TU DENTISTA

Visita al menos 1 vez al año a tu dentista, para poder disfrutar de una correcta salud bucodental.



## MANTÉN UNA BUENA HIGIENE ORAL

Límpiate 3 veces al día con un cepillo pequeño de dureza media, con una pasta fluorada y sobre todo, antes de ir a dormir.



## CUIDA TU DIETA

Reduce los alimentos azucarados ingeridos a diario: Mejor tómalos con las comidas y nunca antes de irte a dormir.



## LIMPIA TU LENGUA

Comprueba que el color de tu lengua es rosado, sin manchas ni lesiones. Límpiala después del cepillado dental.



## CUIDADO CON LOS PIERCINGS

Cualquier elemento extraño colocado en la anatomía bucal es un factor de riesgo para patología de tejidos blandos y de traumatismos.



## DEJA DE FUMAR

Es un factor de riesgo del cáncer oral, que aumenta su frecuencia asociado al alcohol. Además, fumar favorece la enfermedad de las encías, disminuye la saliva aumentando la caries, altera el gusto y el olfato y produce halitosis.