

LA SALUD DE TU BOCA DEPENDE DE TI

Controla los factores de riesgo que
originan la patología en la cavidad bucal



COLABORAN



IV CAMPAÑA DE LA SALUD BUCODENTAL Y HÁBITOS SALUDABLES

SEMANA DE LA higiene oral coem

La salud de tu boca está en tu mano



5 consejos para lucir
tu mejor sonrisa



LA SALUD DE TU BOCA DEPENDE DE TI

Controla los factores de riesgo que originan la patología en la cavidad bucal



PLACA DENTAL

La placa que permanezca en tu boca será factor de riesgo para desarrollar caries dental y enfermedad en las encías.

Cepíllate tres veces al día, con una pasta fluorada y sobre todo antes de ir a dormir.



DIETA

Reduce el número de alimentos azucarados ingeridos al día, mejor tómalos con las comidas y nunca antes de irte a dormir.



BEBIDAS AZUCARADAS

Las bebidas azucaradas y bicarbonatadas disminuyen el pH, favoreciendo un ambiente ácido en tu boca que aumenta el riesgo de caries y erosiones dentales.

Utiliza pajitas para beber y chicles sin azúcar varias veces al día.



ALCOHOL

Te afecta física y psicológicamente. En la cavidad bucal, favorece el cáncer oral. Bebe con moderación.



TABACO

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



PIERCINGS

Cualquier elemento extraño colocado en la anatomía bucal es un factor de riesgo de patología de partes blandas y de traumatismos.



TRAUMATISMOS DENTALES

Realiza siempre deporte con las medidas de protección adecuadas.

Usa los protectores dentales en actividades de riesgo.

Los nadadores pueden presentar erosión dental por el pH bajo que presenta el agua de las piscinas.



VISITAS PERIÓDICAS AL DENTISTA

Visita cada 6 meses a tu dentista para poder realizar el diagnóstico precoz de tus lesiones.