

# La salud de tu boca depende de ti

6 sencillos consejos para lograr tu mejor sonrisa.



Cuida tu higiene oral

## EVITA LA PLACA DENTAL

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



Come sano

## 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

## LIMPIA TU LENGUA UNA O DOS VECES AL DÍA

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



Deja de fumar

## 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.



Cuidado con los piercings

## 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.



Ve al dentista cada 6 meses

## VISITA AL DENTISTA

Visita cada 6 meses a tu dentista para poder disfrutar de una correcta salud bucodental.

# LA SALUD DE TU BOCA DEPENDE DE TI

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



PARTICIPAN



COLABORAN



YOTUEL



PERIO-AID  
CLORHEXIDINA + CPC



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 @dentistasCOEM



# VII CAMPAÑA DE LA SALUD BUCODENTAL Y HÁBITOS SALUDABLES

SEMANA DE LA

# HIGIENE ORAL coem

No te engañes, las encías sanas **no** sangran

ACUDE A TU DENTISTA SI NOTAS UNO DE ESTOS SÍNTOMAS:

- ENCÍAS INFLAMADAS
- ENCÍAS ENROJECIDAS
- MOVILIDAD DENTARIA
- MAL ALIENTO

Ve al dentista cada 6 meses

Cuida tu higiene oral

Deja de fumar

Come sano

Cuidado con los piercings

Limpia tu lengua

SEPA

FUNDACIÓN SEPA DE PERIODONCIA E IMPLANTES DENTALES

fcoem  
FUNDACIÓN COEM DEL COLEGIO DE ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE MADRID

## ¿Qué es la gingivitis?

### Inflamación superficial de la encía.

El sangrado es su principal señal de alerta.  
Si no se trata adecuadamente puede derivar  
en Periodontitis.

## ¿Qué es la periodontitis?

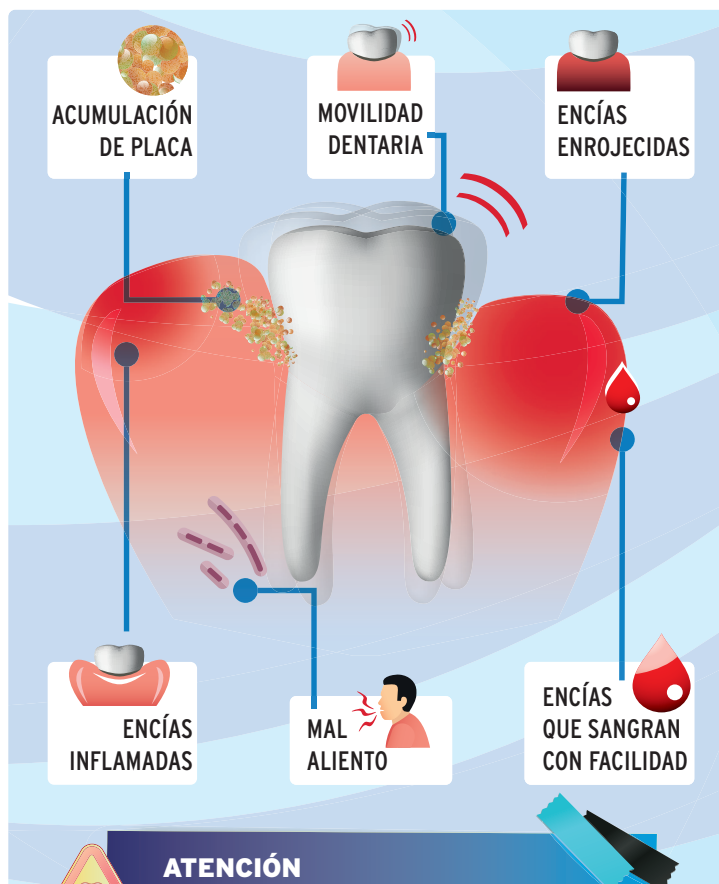
**Infección profunda de la encía** y  
el resto de tejidos que sujetan el diente.  
Puede provocar la pérdida dental.



### ATENCIÓN

Vigila tu boca para detectar  
cualquier indicio de gingivitis, ya que  
suele ser indolora. Ante cualquier  
síntoma, **VISITA A TU DENTISTA**  
para que realice el diagnóstico y  
tratamiento adecuado.

## Acude a tu dentista si notas alguno de estos síntomas:



### ATENCIÓN

La enfermedad de las encías está  
relacionada con otras patologías como  
**la diabetes, las enfermedades  
cardiovasculares y complicaciones  
durante el embarazo** entre otras.

## Prevención y tratamiento



Cepíllate tres veces al día con  
una técnica adecuada.  
Complementa la limpieza con  
un colutorio.



Utiliza seda dental o cepillos  
interdentales para lograr una  
limpieza correcta.



**Visitar a tu dentista  
2 veces al año es  
imprescindible** para lograr  
unas encías sanas.

## Encías sanas, besos saludables

### RECUERDA:

Eliminar la placa  
bacteriana  
es fundamental  
para lograr  
una buena  
salud de  
tus encías.

