

X CAMPAÑA DE LA SALUD  
BUCODENTAL Y HÁBITOS  
SALUDABLES

SI CUIDAS TUS DIENTES,  
TE DURARÁN PARA SIEMPRE

PARTICIPAN:



COLABORAN:



FUNDACIÓN COEM DEL COLEGIO DE  
ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE MADRID



SEMANA DE LA  
higiene oral  
**coem**

SI CUIDAS TUS DIENTES,  
TE DURARÁN PARA SIEMPRE



VISITA  
A TU  
DENTISTA



CUIDA TU  
HIGIENE  
ORAL



COME  
SANO



LIMPIA TU  
LENGUA



CUIDADO  
CON LOS  
PIERCINGS



DEJA DE  
FUMAR



FUNDACIÓN COEM DEL COLEGIO DE  
ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE MADRID

# SEMANA DE LA higiene oral **coem**

## CONSEJOS PARA UNA BUENA HIGIENE DENTAL DIARIA



Inclina el cepillo 45° contra el borde de la encía y desliza el cepillo alejándote de ese mismo borde y hacia adelante.



Cepilla suavemente el exterior e interior de cada diente con movimientos cortos hacia fuera.



Cepilla suavemente la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.



Utiliza unos 45 cm de hilo dental dejando 3 o 5 cm para trabajar.



Sigue suavemente las curvas de tus dientes. Limpia debajo de la encía, evitando golpear contra la misma.



Enjuágate la boca con un colutorio recomendado por tu dentista.



SI CUIDAS TUS DIENTES,  
TE DURARÁN **PARA SIEMPRE**



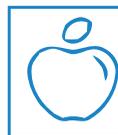
### VISITA A TU DENTISTA

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



### MANTÉN UNA BUENA HIGIENE ORAL

Limpíate 2 veces durante 2 minutos 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. Límpiela 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 mal aliento.