

XIII SEMANA DE LA SALUD ORAL

Participan:



Colaboran:



Patrocinan:



SONREÍR CON SALUD
depende de ti.

SONREÍR CON SALUD *depende de ti.*

CONSEJOS PARA UNA BUENA HIGIENE DENTAL DIARIA



INCLINA EL CEPILLO 45° EN EL BORDE DE LA ENCÍA Y DESLIZA EL CEPILLO ALEJÁNDOSE DE ESE MISMO BORDE Y HACIA ABAJO.



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.

XIII SEMANA DE LA SALUD ORAL



VISITA A TU DENTISTA. CONFÍA SOLO EN PROFESIONALES

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



CUIDA TU HIGIENE ORAL

Límpiate 2 veces durante 2 minutos con un cepillo pequeño de dureza media, con una pasta fluorada y sobre todo, antes de ir a dormir.



REDUCE EL CONSUMO DE AZÚCAR

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.



DEJA DE FUMAR Y VAPEAR

Provocan daños en tu boca, dientes y encías. Son un factor de riesgo del cáncer oral. Alteran el gusto, el olfato y producen mal aliento. Contienen sustancias que crean adicción.