

PARTICIPAN:



COLABORAN:



Comisión de
Sanidad



PATROCINAN:



Mauricio Legendre, 38 - 28046, Madrid
915 612 905
informacion@coem.org.es

XIV SEMANA DE LA SALUD ORAL



Cuidar **tu** boca
abre la puerta de **tu** salud



XIV SEMANA DE LA SALUD ORAL

CONSEJOS PARA UNA BUENA HIGIENE DENTAL DIARIA



INCLINA EL CEPILLO 45° EN EL BORDE DE LA ENCÍA Y DESLIZA EL CEPILLO, ALEJÁNDOTE 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.



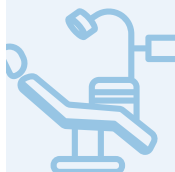
UTILIZA UNOS 45 CM DE HILO DENTAL DEJANDO 3 Ó 5 CM PARA TRABAJAR.



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.



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. Límpiala 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.

Cuidar *tu* boca
abre la puerta de *tu* salud