



20 de Marzo Día Mundial de la Salud Bucodental

Siente orgullo de tu boca

La salud oral es imprescindible para mantener una buena salud en nuestro organismo. Por este motivo se celebra el Día Mundial de la Salud Bucodental, para concienciar a las personas acerca de la importancia de mantener una buena salud bucal, promover hábitos saludables también en el trabajo y dar a conocer los factores de riesgo que pueden provocar problemas en la boca y en los dientes.

Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, la salud bucodental se puede definir como la ausencia de dolor orofacial, cáncer de boca o de garganta, infecciones y llagas bucales, enfermedades periodontales (de las encías), caries, pérdida de dientes y otras enfermedades y trastornos que limitan en la persona afectada y repercuten en su bienestar psicosocial.

De acuerdo a diversos estudios, se estima que el **90% de la población mundial puede padecer alguna enfermedad bucodental**, las cuales son previsibles y tratables, mediante la detección precoz.

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL RIESGO DE PADECER AFECIONES BUCODENTALES

- Visitar al odontólogo cada 6 meses o por lo menos una vez al año.
- Cepillarse 3 veces o más al día. Al levantarse, después de cada comida y antes de dormir.
- Usar enjuague bucal para reducir la placa bacteriana.
- Renovar o cambiar el cepillo dental cada 3 meses.
- Realizar limpiezas dentales periódicas.
- Usar hilo dental, para prevenir las caries y eliminar la acumulación de placa bacteriana.
- Procurar una alimentación equilibrada, para ayudar a reforzar el sistema inmune contra infecciones.
- Evitar ingerir bebidas gaseosas, zumos artificiales y bebidas energéticas.
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol.

TÉCNICA CORRECTA del CEPILLADO



LAS CARAS EXTERNAS DE LOS DIENTES Y MUELAS SUPERIORES SE CEPILLAN DE ARRIBA HACIA ABAJO



LAS CARAS EXTERNAS DE LOS DIENTES Y MUELAS INFERIORES SE CEPILLAN DE ABAJO HACIA ARRIBA



LAS CARAS INTERNAS DE LOS DIENTES Y MUELAS SE CEPILLAN EN EL MISMO SENTIDO QUE LAS CARAS EXTERNAS: LOS DE ABAJO HACIA ARRIBA Y LOS DE ARRIBA HACIA ABAJO.



LAS SUPERFICIES DE MASTICACIÓN DE LAS MUELAS SE CEPILLAN SUAVEMENTE, CON MOVIMIENTOS REDONDOS



ES IMPORTANTE TAMBIÉN CEPILLAR LA LENGUA



Y USAR HILO DENTAL