





## SALUD BUCAL



La Salud contempla una relación de equilibrio entre el ser humano y el ambiente en que se desempeña. Un completo equilibrio es posible, entre otros aspectos, con un estado bucal favorable. Esto facilita las relaciones sociales y actividades del desempeño diario como la acciones deglutir, masticar, estudiar, trabajar, como también mantener una autoestima favorable. El deterioro de la salud bucal puede afectar a otros sistemas y funciones de nuestro organismo: a nuestro corazón, al bebé en gestación, dificulta la alimentación en los niños, además de complicar a otras enfermedades existentes, tales como la diabetes. Es importante que las personas tomen conciencia de la importancia de mantener una adecuada salud bucal, así como también, prevenir las enfermedades bucales más frecuentes: caries, gingivitis, enfermedad periodontal y las anomalías dentomaxilares. La prevención de estos problemas de salud es la manera más efectiva de evitar su aparición, mediante medidas simples realizadas en el hogar.





## RIESGOS DE NO TENER UNA ADECUADA HIGIENEN BUCAL

¿Cuántas veces te cepillas los dientes a diario? ¿Cuánto tiempo dedicas a hacerlo? Si piensas detenidamente la respuesta, probablemente te des cuenta de que tu higiene dental no es la correcta. La mayoría de nosotros, ya sea por el ritmo de vida acelerado o por las comidas fuera de casa, relegamos el cepillado a un segundo plano sin ser conscientes de que a la larga puede tener consecuencias graves.

Evita que sea demasiado tarde, cepillándote los dientes tres veces al día durante al menos dos minutos y utilizando seda dental para evitar la acumulación de placa. Es la clave para evitar las cuatro enfermedades más comunes derivadas de una mala higiene bucal:

**Caries:** Es la enfermedad más común y se produce por culpa de los ácidos de los alimentos en descomposición, principalmente cuando son azucarados y nuestra higiene dental no es la correcta. Se visualiza mediante una mancha oscura que aparece en la superficie externa del diente y que, si no es atendida a tiempo, puede afectar al nervio y derivar en la pérdida de piezas dentales.

**Gingivitis:** Otra de las complicaciones más frecuentes por una mala higiene bucal es la gingivitis. Comienza afectando a las encías, inflamándolas debido a la acumulación de placa y bacterias en el cuello de los dientes, produciendo el molesto sangrado de encías. Al no ser tratada a tiempo puede derivar en periodontitis, una enfermedad grave que causa infección.

**Periodontitis;** Cuando la gingivitis se vuelve crónica termina en este proceso en el que se produce la destrucción de los tejidos que soportan los dientes. La consecuencia final es la pérdida de todos los dientes.





le recomienda realizar los siguientes pasos para cepillarse correctamente:



Coloque el cepillo a lo largo de la línea de la encía, marcando un ángulo de  $45^\circ$  respecto de la misma. Realice movimientos de adelante hacia atrás unas 10 a 15 veces cada dos o tres dientes.

Cepille las superficies internas de cada diente, utilizando la técnica del paso anterior.



Continúe cepillando las superficies masticatorias, realizando movimientos de adelante hacia atrás.

Coloque el cepillo verticalmente para cepillar la cara interna de los dientes superiores e inferiores.



### Use hilo dental con regularidad:



Corte aproximadamente 45 cm. de hilo dental y enróllelo en los dedos medios de ambas manos dejando unos 12 cm. entre uno y otro.

Deslícelo suavemente entre los dientes hasta llegar por debajo de la línea de la encía.



Curve el hilo en forma de C y deslícelo entre los dientes con un movimiento de barrido. Repita esta acción en todos los espacios entre diente y diente.







## COMO TENER DIENTES SANOS

**¿Cómo tener dientes sanos?**



**2 min.** Cepíllate suavemente **dos o tres veces al día** durante mínimo dos minutos.

Cambia tu cepillo **cada mes y medio.**

Usa una **crema dental que tenga flúor** para cuidar el esmalte natural de los dientes.

Limpia tu lengua para tener un **mejor aliento.**

Usa la seda dental y el enjuague bucal **una vez al día.**

No consumas tanto **azúcar y bebidas oscuras** (café, gaseosas y vino).

No fumes.

Toma agua para que la comida **no se pegue a los dientes.**













## NO OLVIDES ESTOS CONSEJOS

No olvidar la visita periódica a su dentista

Cepillado periódico y riguroso.



Consumo de frutas y verduras con alto contenido en fibras para masajear las encías y limpiar los dientes.

Consumo regular de agua mineral o potable para mantener húmeda la dentadura.





## RECUERDA ESTOS CONSEJOS TE SERAN UTILES

### HABITOS SALUDABLES

La práctica correcta y continua de los **hábitos saludables** beneficia mucho a nuestra salud, alimenta nuestro bienestar e incrementa nuestra esperanza de vida varios años más.

- 1** Mantener una alimentación correcta que aporte un equilibrio nutricional al organismo con suficiente ingesta de hidratos de carbono, lípidos, proteínas, minerales y vitaminas.
- 2** Práctica continua de ejercicio físico y deporte para fortalecer músculos y huesos, potenciar el corazón, mejorar la circulación sanguínea, relajar la mente y quemar calorías.
- 3** Sustener un ritmo de sueño saludable para descansar y generar energías para el desempeño de las tareas del nuevo día.
- 4** Mantener unos hábitos higiénicos adecuados de aseo personal, vestido y calzado.
- 5** Disfrutar del tiempo libre de una forma eficiente y placentera.
- 6** Ejercitar la mente para que funcione correctamente y evitar el deterioro cognitivo y la aparición de demencias.
- 7** Tomar medidas para mejorar la salud mental y descargar la tensión nerviosa diaria para evitar estrés, ansiedad, depresiones...
- 8** Una buena salud sexual es cardiosaludable y relaja nuestra mente.
- 9** Prevenir en lo posible accidentes domésticos, laborales y de tráfico.
- 10** Evitar el consumo excesivo de alcohol, drogas de abuso, medicamentos y tabaco que son perjudiciales para la salud.





**SI TIENE DUDAS O BUSCA INFORMACION CONTACTENOS  
AL FONO 452419066**

**SIEMPRE ESTAMOS DISPUESTOS A COLABORAR CON SU  
SALUD Y LA DE SU FAMILIA**