

# SALUD BUCAL

Es fundamental para evitar infecciones y lesiones bucales, enfermedades de las encías, caries, pérdida de dientes, cáncer de boca o de garganta y otras enfermedades que repercuten en su bienestar psicosocial<sup>1</sup>.

## MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE BUCODENTAL:



Mantener una alimentación saludable baja en azúcares.



Evitar el consumo de tabaco y alcohol.



Aplicar flúor periódicamente<sup>2</sup>.



Beber diario de seis a ocho vasos de agua simple potable.



Fomentar el uso de equipo de protección durante la práctica de deportes.



Cambiar cada 3 meses su cepillo dental.

## ENFERMEDADES DE LA BOCA MÁS FRECUENTES:

Las enfermedades de la boca más frecuentes son las caries y la inflamación de las encías; éstas, a su vez, son la causa de pérdida de los dientes, mal aliento, mala digestión y, en ocasiones, infecciones del corazón y de los riñones.



## OTRAS RECOMENDACIONES:

- Si utiliza prótesis dental, retírela cuidadosamente para su limpieza.
- Cepille sus dientes al menos tres veces al día con pasta dental.
- Si ya ha perdido algunos dientes o muelas, es importante que los reemplace con prótesis dentales.
- Acuda cada 6 meses a Estomatología u Odontología de la unidad médica que le corresponda para recibir la atención que su dentadura requiere<sup>3</sup>.

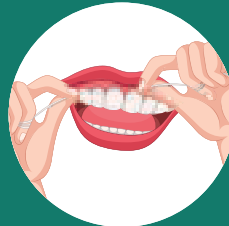
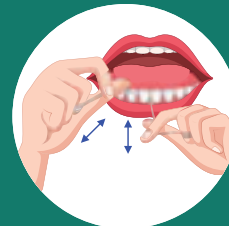
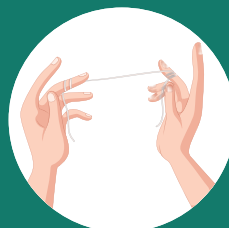
<sup>1</sup> [https://www.who.int/topics/oral\\_health/es/](https://www.who.int/topics/oral_health/es/)

<sup>2</sup> Salud bucodental <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>

<sup>3</sup> Guías para el Cuidado de la Salud Mujer, Hombre, Adulto Mayor

Para que su boca esté sana realice correctamente la higiene después de cada comida; use hilo dental y cepille sus dientes de 2 a 3 minutos.

### TÉCNICA DE USO DE HILO DENTAL



### TÉCNICA DE CEPILLADO DENTAL

