XI CAMPAÑA DE LA SALUD BUCODENTAL
Y HÁBITOS SALUDABLES

SEMANA DE LA SALUD ORAL coem

PARTICIPAN:

SaludMadrid · hm dental center · GSD educación · Colegio Público Príncipe de Liérganes · Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada

COFM · Colegio Profesional de Fisioterapeutas Comunidad de Madrid · Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid · Ilustre Colegio Profesional de Podología Comunidad de Madrid · CDC Colegio Dominicano de Odontólogos

COLABORAN:

Oral-B · DENTAID Expertos en Salud Bucal · elmex · Lacer · XEROSTOM · KIN · COREGA · parodontax · SENSODYNE

UAX Universidad Alfonso X el Sabio · Universidad Europea · Universidad Rey Juan Carlos · CEU Universidad San Pablo · Universidad El Bosque Facultad de Odontología · Universidad Autónoma de Chile MÁS UNIVERSIDAD

fcoem
FUNDACIÓN COEM DEL COLEGIO DE ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE MADRID

XI CAMPAÑA DE LA SALUD BUCODENTAL Y HÁBITOS SALUDABLES

SEMANA DE LA SALUD ORAL coem

"Si dejas la salud de tu boca en manos de Internet, tendrás mucho que perder"

Acude a un dentista de tu confianza

- VISITA A TU DENTISTA
- CUIDA TU HIGIENE ORAL
- COME SANO
- LIMPIA TU LENGUA
- CUIDADO CON LOS PIERCINGS
- DEJA DE FUMAR

fcoem
FUNDACIÓN COEM DEL COLEGIO DE ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE MADRID

XI CAMPAÑA DE LA SALUD BUCODENTAL
Y HÁBITOS SALUDABLES

SEMANA DE LA SALUD ORAL

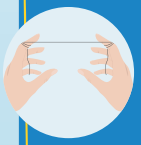
coem

CONSEJOS PARA UNA BUENA HIGIENE DENTAL DIARIA

Inclina el cepillo 45° contra el borde de la encía y desliza el cepillo alejándote de ese mismo borde y hacia adelante.

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.

“Si dejas la salud de tu boca en manos de Internet, tendrás mucho que perder”

VISITA A TU DENTISTA

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

MANTÉN UNA BUENA 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.

CUIDA TU DIETA

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.

CUIDADO CON LOS PIERCINGS

Cualquier elemento extraño colocado en la anatomía bucal es un factor de riesgo para patología de tejidos blandos y de traumatismos.

DEJA DE FUMAR

Es un factor de riesgo del cáncer oral, que aumenta su frecuencia asociado al alcohol. Además, fumar favorece la enfermedad de las encías, disminuye la saliva aumentando la caries, altera el gusto y el olfato y produce mal aliento.

Acude a un dentista de tu confianza