

ALIMENTACION Y SALUD BUCAL

Una alimentación equilibrada y actividad física ayudan a mantener un cuerpo saludable. Se recomienda consumir:

- \n- Cereales, raíces y tubérculos
- \n- Frutas y verduras
- \n- Proteínas como carne, pescado, leguminosas
- \n- Lácteos y grasas saludables
- \n- Evitar azúcares y ultra procesados.



Factores de Riesgo para la Salud Bucal



El tabaco, alcohol, mala higiene y alimentación inadecuada contribuyen a enfermedades bucales y sistémicas. \n - Posibles consecuencias incluyen: \n- Enfermedades cardiovasculares \n- Diabetes \n- Enfermedad periodontal \n- Pérdida dental y cáncer oral.

Importancia de la Higiene Bucal

Después de cada comida es esencial realizar la higiene bucal para evitar la acumulación de placa bacteriana.

\n Pasos: \n1. Uso de seda dental \n2. Cepillado adecuado \n3. Aplicación de flúor \n4. Enjuagues cuando sean indicados.



Elección y Uso del Cepillo Dental



Debe tener cerdas suaves

Cambiarse cada 3 meses.

No compartirlo \n- Mantenerlo
limpio y seco

Elegir el tamaño adecuado
según la boca del usuario.

Características de la Crema Dental



La crema dental debe contener flúor y ser usada en pequeñas cantidades.
Debe ser:
- Agradable y de buen sabor
- No abrasiva
- Capaz de proteger dientes y encías.

Uso de la Seda Dental



La seda dental ayuda a eliminar restos de comida y placa entre los dientes. \n Debe usarse diariamente, especialmente en personas con ortodoncia o prótesis.



Importancia del Enjuague Bucal

Los enjuagues bucales contienen agentes que protegen los dientes y encías.

\n- Clorhexidina para el control bacteriano
\n- Nitrato de potasio para la sensibilidad dental.



Señales de Alerta para Consultar al Odontólogo

Es importante acudir al odontólogo si se presentan:
- Sangrado de encías

- Manchas blancas o rojas en la boca
- Dolor persistente
- Movilidad dental.



Cuidado de Prótesis Dentales



Las prótesis removibles deben limpiarse diariamente con cepillos especiales.

\n Recomendaciones: \n- No dormir con ellas \n- Guardarlas en agua limpia \n- Realizar controles regulares con el odontólogo.

Importancia del Autoexamen Bucal

Se recomienda revisar periódicamente la boca en un espejo para detectar anomalías en encías, lengua y paladar.

Consultar a un profesional si se observan cambios.



“ *Limpia y cuida de tus
dientes, ellos estarán toda la
vida contigo.* ”

