

# SALUD BUCAL PARA SONREIR TODA LA VIDA



Los dientes se deben cepillar todos los días después de cada comida, haciendo uso de crema, seda dental y enjuague bucal.

Condiciones para cuidar y mantener la salud bucal

1. Consumir frutas y verduras 5 veces al día.



2. Higiene de la boca desde los 6 meses de edad cuando comienzan a salir los dientes de los niños se debe usar cepillo, crema dental con flúor y seda dental para prevenir las caries y las enfermedades de las encías.



3. No fumar y limitar el consumo de alcohol, estos buenos hábitos reducen el riesgo de enfermedad periodontal, alteraciones en la cicatrización de heridas en la boca y cáncer bucal.



4. Autorevisión de la boca, ayuda a controlar complicaciones de manera oportuna, sobre todo si las personas son diabéticas, hipertensas, con discapacidad y embarazadas.



5. Consulta odontológica mínimo dos veces al año



6. Manejo adecuado de técnicas de cepillado



## DURANTE LA JUVENTUD Y ADULTEZ

Mantenga un equilibrado consumo de cereales, granos, frutas y verduras, carnes y proteínas, lácteos, grasas y azúcares; ello contribuye a lo largo de la vida a preservar mejores condiciones de salud.

-El cuidado de la salud bucal es importante en las personas que presentan enfermedades generales como hipertensión, diabetes, cáncer, VIH, enfermedades respiratorias, para reducir el riesgo de que presenten sobre infecciones de origen en boca.

## CUIDADOS EN EL ADULTO MAYOR

Si utiliza prótesis dental se recomienda mantener buenos hábitos de cuidado dental.

RECUERDA: se debe retirar diariamente de la boca para dormir



## GESTANTES Y LACTANTES

- Se debe mantener una buena alimentación diaria, bajo consumo de azúcares, carbohidratos, sal, grasas, té y café.
- Se debe asistir desde el primer trimestre a los controles prenatales, incluyendo la consulta.

## DURANTE LA INFANCIA

- La higiene bucal del bebé o niño se debe hacer sin falta antes de dormir. Es importante la consulta odontológica desde el momento que nace
- Evite el uso de chupos y biberón no son recomendados porque desestiman la lactancia materna y produce alteraciones de los maxilares.