



Mi Universidad

TRÍPTICO

Nombre del Alumno: Marvin Alejandro Palomeque Cornelio.

Nombre del tema: Higiene Bucal

Parcial: 3er.

Nombre de la Materia: Fundamentos de Enfermería II

Nombre del profesor: Cecilia De La Cruz Sánchez.

Nombre de la Licenciatura: LIC. En ENFERMERÍA.

Cuatrimestre: 2do.

Beneficios

El cuidado bucodental es importante no solo para la salud oral, sino también para el resto del organismo

- Previene las caries
- Evita el desarrollo de la enfermedad periodontal
- Elimina las manchas dentales.
- Comisiones semanales
- Controla el mal aliento
- Mejora la salud general.



Paso a paso: cómo cepillarse los dientes correctamente.

Paso 1: Elige el cepillo adecuado.

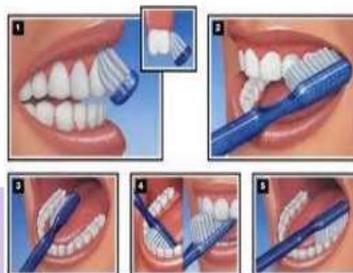
Paso 2: Usa la cantidad correcta de pasta dental.

Paso 3: Coloca el cepillo en un ángulo de 45 grados.

Paso 4: Cepilla en pequeños círculos.

Paso 5: Cepilla suavemente las encías.

1. Paso 6: Enjuaga y escupe.



- ELABORADO POR:
- Marvin A. Palomeque cornelio
- Yazuri G. Álvarez García



HIGIENE BUCAL

La higiene bucal comprende los procesos que mantienen limpios y sanos a nuestras encías, dientes, lengua y la boca en general



¿QUÉ ES LA SALUD BUCAL?

ES LA SALUD DE TODA CAVIDAD BUCAL EN GENERAL; QUE NOS PERMITE SONREÍR, HABLAR Y MASTICAR.



FACTORES DE RIESGO

- FUMAR
- DIETA INADECUADA
- CONSUMIR ALCOHOL EN EXCESO
- EXCESO DE CAFEÍNA
- MALA HIGIENE BUCAL



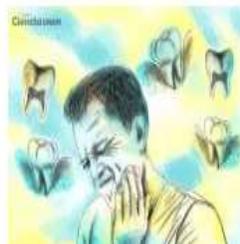
PRINCIPALES ENFERMEDADES DE LA CAVIDAD ORAL

- PLACA BACTERIANA
- GINGIVITIS
- CARIES



CONSECUENCIAS DE UNA MALA HIGIENE BUCAL

- DOLOR DE LOS DIENTES
- PÉRDIDA DENTAL
- SENSIBILIDAD
- DESGASTE DENTAL
- DIFICULTAD AL MASTICAR



MEDIDAS PREVENTIVAS

- CEPILLARSE LOS DIENTES 3 VECES AL DÍA
- VISITAR PERIODICAMENTE AL ODONTOLOGO
- CEPILLADO COMO MÍNIMO 2 MINUTOS
- CAMBIO DE CEPILLO DENTAL CADA 3 MESES.
- MINIMIZAR CONSUMOS DE AZÚCAR.
- USAR HILO DENTAL.



shutterstock.com · 2137741995

CONCLUSIÓN:

Tener conocimiento de los beneficios de nuestra buena higiene bucal, hace que nosotros nos preocupemos por nuestra salud bucal. Sabemos que unos dientes limpios y sanos también aportan glamur a nuestra apariencia física.

Para una salud bucal es importante tener un buen aseo dental, tenemos que tomar en cuenta nuestra buena alimentación y hasta nuestro estado psicológico puede ayudar o beneficiarnos.

Mantener nuestra boca limpia y fresca aportará seguridad, pero lo más importante ayudará a nuestra salud.