

# ¿QUÉ ES LA SALUD BUCAL?

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



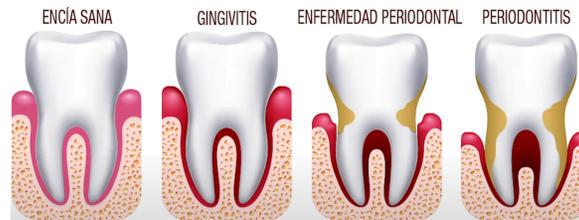
## FACTORES DE RIESGO

- ✓ 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 DIA
- VISITAR PERIODICAMENTE AL ODONTOLOGO
- CEPILLADO COMO MINIMO 2 MINUTOS
- CAMBIO DE CEPILLO DENTAL CADA 3 MESES.
- MINIMIZAR CONSUMOS DE AZÚCAR.
- USAR HILO DENTAL.



# 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.

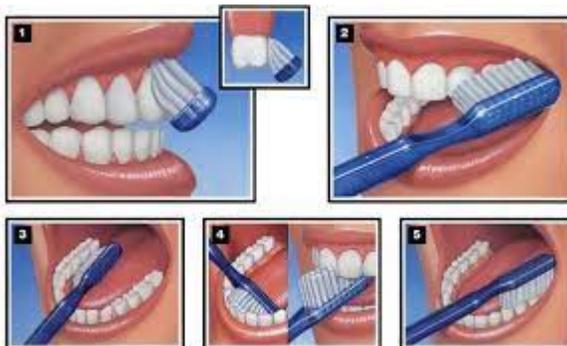
Paso 2: Usa la cantidad correcta de pasta dental.

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

