



# TRIPTICO

*Nombre del Alumno: Sayuri Guadalupe Vázquez López*

*Nombre del tema: salud bucal*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Fundamentos De Enfermería III*

*Nombre del profesor: Cecilia De La Cruz Sánchez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3ero*

# SALUD BUCAL



## CUIDA TU SALUD DENTAL

CEPILLATE LOS DIENTES DURANTE  
3-4 MINUTOS

UTILIZA HILO DENTAL A DIARIO

REDUCE EL CONSUMO DE  
AZUCARES

VISITA A TU DENTISTA  
REGULARMENTE



## CONTACTANOS:

932-116-3122  
932-102-8313

CONSULTORIODENTAL@GMAIL.COM

CALLE 5 DE MAYO, CENTRO

20 DE MARZO DIA  
INTERNACIONAL DE LA SALUD  
BUCODENTAL



## SALUD BUCAL



SAYURI GUADALUPE VAZQUEZ LOPEZ

LIZBETH ALESSANDRA SANTIAGO  
VELAZCO

## CONSECUENCIAS DE UNA SALUD BUCO-DENTAL INADECUADA

EN LA BOCA HABITAN UNA SERIE DE BACTERIAS QUE, NORMALMENTE SE MANTIENEN BAJO CONTROL SI LLEVAMOS UNA HIGIENE BUCALEN CONDICIONES.

LLEVAR UNA BUENA SALUD BUCODENTAL YA NO SOLO ES CUESTION DE ESTETICA, SINO UNA MEDIDA DE PREVENCIÓN PARA EVITAR ESTAS ENFERMEDADES:

CARIES



GINGIVITIS

HALIATOSIS



PERIODONTOSIS

## ¿QUE ES LA SALUD BUCAL?

SE REFIERE AL ESTADO DE BIENESTAR DE LA BOCA, INCLUYENDO DIENTES, ENCIAS, LENGUA Y TEJIDOS BLANDOS. SE TRATA DE UNA PARTE FUNDAMENTAL DE LA SALUD GENERAL, YA QUE UNA BOCA SANA NOS PERMITE FUNCIONES BASICAS COMO MASTICAR, HABLAR, SONREIR Y EXPRESAR EMOCIONES SIN DOLOR O INCOMODIDA.

## ¿POR QUE ES IMPORTANTE LA SALUD BUCAL?

LA SALUD BUCAL ES CRUCIAL PARA LA SALUD GENERAL POR QUE LA BOCA ES LA PUERTA DE ENTRADA A NUESTRO CUERPO Y CUALQUIER PROBLEMA ALLI PUEDE AFECTAR OTRAS AREAS

## ¿SABIAS QUE?

Al ingerir azucar, las bacterias que viven en la placa obtienen un ambiente propio para que el esmalte que cubre los dientes se deteriore, lo que crea una rapida aparicion de fisuras llamadas caries, que poco a poco se van haciendo grandes y profundas

## 6 PASOS QUE NO DEBEMOS OLVIDAR AL LAVARNOS LOS DIENTES

1- UTILIZAR UNA BUENA  
TECNICA DE CEPILLADO

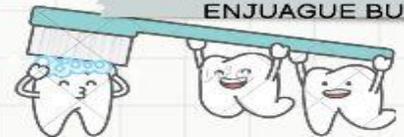
2- CEPILLAR DURANTE AL  
MENOS 2 MINUTOS USANDO  
1-2 CM DE PASTA DENTAL

3- CEPILLAR TODAS LAS CARAS DE  
LOS DIENTES INCLUYENDO  
INTERNAS Y MASTICATORIAS

4- UTILIZAR HILO O  
CEPILLOS INTERDENTALES  
DE FORMA DIARIA

5- CEPILLAR TU LENGUA  
PARA ELIMINAR EL MAL  
ALIENTO Y PREVENIR  
CARIES

6- COMPLETAR LA  
LIMPIEZA CON UN BUEN  
ENJUAGUE BUCAL



## CONCLUSION:

En conclusion, la salud bucal es esencial para el bienestar general. Cuidar los dientes y encias, desde la infancia hasta la adultez, es fundamental para prevenir enfermedades y mantener una buena calidad de vida. La prevencion, a traves de habitos de higiene bucal adecuados y visitas regulares al dentista, es clave para una boca sana y una sonrisa radiante