



GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS  
**E.P.S. INDÍGENA  
MALLAMAS**  
El Autocuidado en salud Para Un Buen Vivir!

# 10

Consejos  
para una  
salud bucal  
completa



# 1. CEPILLA SUS DIENTES DESPUÉS DE CADA COMIDA

Es importante que adopte como costumbre cepillarse los dientes cada vez que termine de comer, ya que en ellos se acumulan restos de comida que son necesarios eliminar. Si no se eliminan, se convierten en sarro, una bacteria que puede terminar con la caída del diente.

# 2. ESCOJA UN CEPILLO DE DIENTES ADECUADO

Las cerdas de su cepillo no deben ser muy duras para que no dañen las encías y el esmalte de los dientes. El tamaño del cabezal del cepillo dependerá de su boca, dientes y de las preferencias que tenga.



GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS  
**E.P.S. INDÍGENA  
MALLAMAS**  
El Autocuidado en salud Para Un Buen Vivir!





GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS  
**E.P.S. INDÍGENA  
MALLAMAS**  
El Autocuidado en salud Para Un Buen Vivir !



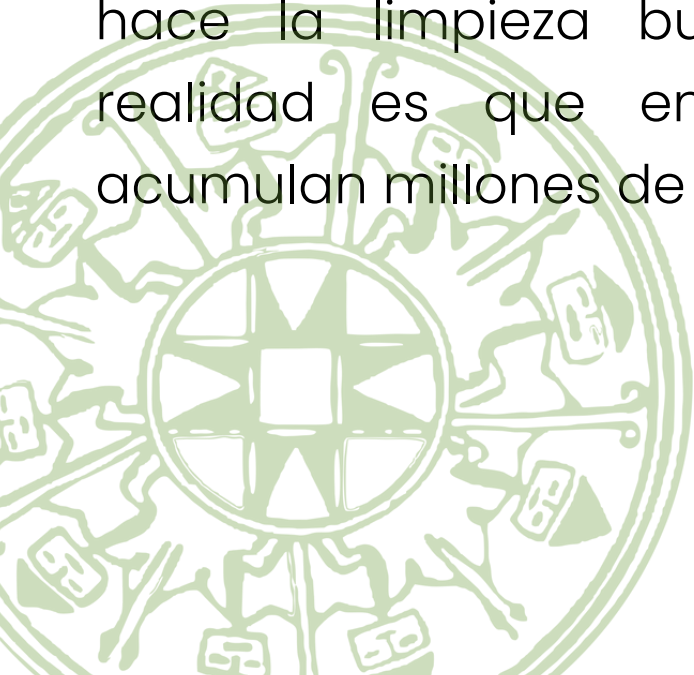
### **3. CEPILLE SU LENGUA**

La lengua es la parte más olvidada de la boca cuando se hace la limpieza bucal, y la realidad es que en ella se acumulan millones de bacterias.

### **4. UTILICE ENJUAGUE BUCAL**

El enjuague bucal está indicado para eliminar las bacterias que se van acumulando en su boca, y que ni la pasta dental ni el cepillo son capaces de eliminar.

Además de darle un aliento fresco, su uso cotidiano le ayudará a conservar unos dientes y encías sanos.







GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS  
**E.P.S. INDÍGENA  
MALLAMAS**  
El Autocuidado en salud Para Un Buen Vivir!

## **5. EVITE ALIMENTOS CON DEMASIADA AZÚCAR**

La alimentación juega un papel esencial en la salud bucal. Por ello, evitar el consumo excesivo de alimentos y bebidas con un elevado contenido de azúcar puede ayudarle a prevenir la caries dental

## **6. EVITE CONSUMIR TABACO**

Es uno de los eternos enemigos de los dientes porque el tabaco no solo oscurece su sonrisa, sino que también provoca el mal estado de los dientes





GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS  
**E.P.S. INDÍGENA  
MALLAMAS**  
El Autocuidado en salud Para Un Buen Vivir !

## 7. APLICA UN BUEN CEPILLADO

Un error común es hacer un cepillado dental muy rápido. Lo más importante es cepillarse por dos minutos completos, como mínimo.

Al no invertir el tiempo necesario en este proceso, es muy probable que las cerdas de su cepillo no lleguen a los lugares de la boca que son más inaccesibles y donde se acumulan los restos de comida.

Y, si eso pasa, el sarro y el mal aliento proliferarán, llegando a una enfermedad periodontal o caída del diente.

## 8. USE CREMA DENTAL CON FLÚOR

El deterioro dental se logra prevenir con el uso de flúor, ya que ayuda a fortalecer el esmalte dental, mantener los dientes sanos, prevenir la sensibilidad y las enfermedades de las encías.

## 9. USE SEDA DENTAL

La seda dental es una de las herramientas más efectivas para cuidar los dientes, porque llega a lugares donde el cepillo no.

De hecho, le ayudará a eliminar restos de comida que continúan incrustados en los lugares más inaccesibles entre los dientes.



GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS  
**E.P.S. INDÍGENA  
MALLAMAS**  
El Autocuidado en salud Para Un Buen Vivir !







GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS

E.P.S. INDÍGENA

**MALLAMAS**

El Autocuidado en salud Para Un Buen Vivir!



## 10. ASISTA DE FORMA PERIÓDICA AL ODONTÓLOGO

Visitar a su odontólogo es una de las mejores medidas preventivas para cuidar su salud bucal, detectar a tiempo cualquier enfermedad o problema en la cavidad oral y seguir un tratamiento o solución.

Es recomendable que realice una revisión al menos dos veces al año.