

# CUIDAR TU BOCA, ES CUIDAR DE TI

## UNA BUENA SALUD BUCAL, ES ESENCIAL PARA CUIDAR TU BIENESTAR GENERAL

Las enfermedades bucodentales se manifiestan de muchas maneras, como caries, inflamación de encías, y enfermedad periodontal.

Las bacterias que generan estas enfermedades pasan al torrente sanguíneo y pueden tener efecto negativo en el resto del cuerpo.



### Boca

La pérdida de piezas dentales afecta negativamente a la capacidad de alimentación.



### Cerebro

Una boca y encías sanas reduce el riesgo de derrames cerebrales y enfermedades neurodegenerativas.



### Pulmones

Los problemas de encías aumentan el riesgo de neumonías y otros problemas respiratorios obstructivos.



### Corazón

Los problemas de encías incrementan el riesgo de infartos y otro tipos de cardiopatías.



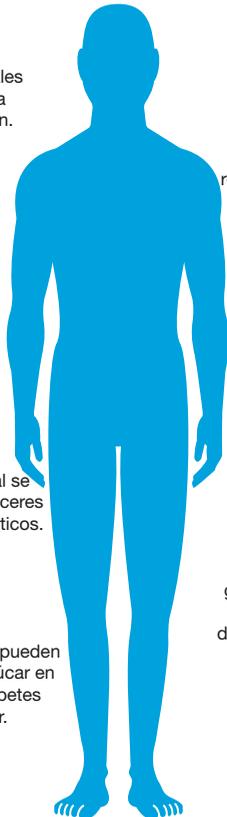
### Aparato Digestivo

La enfermedad periodontal se asocia a la aparición de cánceres gastrointestinales y pancreáticos.



### Diabetes

Las infecciones en la boca pueden aumentar los niveles de azúcar en sangre y hacer que la diabetes sea difícil de controlar.



## CUIDAR TU BOCA ES MUY SENCILLO

**CEPILLÁ**  **TUS DIENTES AL MENOS DOS VECES** al día, después de desayunar y antes de ir a dormir

**USÁ HILO DENTAL**  para limpiar los espacios entre tus dientes

**RENOVÁ**  **TU CEPILLO DE DIENTES** cada 3 meses.

**EVITÁ**  **EL CONSUMO DE GOLOSINAS Y BEBIDAS AZUCARADAS,** de hacerlo, cepillá tu dientes.

**MANTENÉ**  **UNA ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA.**

**VISITÁ**  **AL DENTISTA** dos veces al año

**ELIMINÁ**  **EL USO DE TABACO**

**RECORDÁ**  **QUE LOS BUCHES ANTISÉPTICOS NO reemplazan AL CEPILLADO,** son solo un complemento del mismo.



UTILIZÁ UN PROTECTOR BUCAL HECHO POR TU ODONTÓLOGO SI REALIZAS DEPORTE

## Una Boca Sana Comienza con un Buen Cepillado



Coloque las cerdas sobre la encía con un ángulo de 45°. Las cerdas deben estar en contacto con la superficie dental y la encía.



Cepillar la superficie dental externa de 2 ó 3 dientes con un movimiento circular.



Mantenga un ángulo de 45° y repita la operación en la cara interna de los dientes.



Incline el cepillo verticalmente detrás de los dientes frontales. Haga varios movimientos de arriba hacia abajo usando la parte delantera del cepillo.

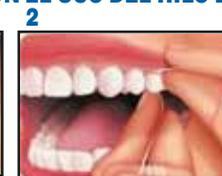


Ponga el cepillo sobre la superficie masticadora y haga un movimiento suave de adelante hacia atrás. Cepille la lengua de adelante hacia atrás para eliminar las bacterias que producen mal aliento.

### COMPLEMENTAR EL CEPILLADO CON EL USO DEL HILO DENTAL



1 Cortar aproximadamente 45cm. de hilo dental y enrollarlo en los dedos medios de ambas manos, dejando unos 12cm. entre uno y otro



2 Deslizar suavemente entre los dientes hasta llegar por debajo de la línea de la encía



3 Curvar el hilo en forma de "C" y deslizarlo entre los dientes con un movimiento de barrido. Repetir esta acción en todos los espacios entre diente y diente.

EL CEPILLO ADECUADO DEBE SER DE CERDAS SUAVES, CABEZA PEQUEÑA Y MANGOS RECTOS PARA REALIZAR UN CORRECTO CEPILLADO DENTAL

# LA SALUD DE TU BOCA

## ¿Cómo Mantener Limpio el Cepillo de Dientes?

01

NO COLOCAR el cepillo en un portacepillos.  
Dejarlo al aire libre, en un ambiente limpio.

02

EVITAR el CONTACTO con otro cepillo para  
no permitir el transpaso de bacterias

03

NO COMPARTAS el cepillo con ningún miembro  
de la familia. El cepillo es de USO individual

**"SI PIENSAS EN TU BOCA,  
CUIDAS TU SALUD"**



-  Coronel Olmedo 35 - Córdoba Capital
-  (0351) 4251653 / 4224209
-  [colegiodontologico@colodontcba.org.ar](mailto:colegiodontologico@colodontcba.org.ar)
-  [www.colodontcba.org.ar](http://www.colodontcba.org.ar)