

Salud Bucal

en todas las etapas
de la vida



**¿Sabés cepillar tu boca
correctamente?**

1



Colocá el cepillo de dientes
formando un ángulo de 45°
con las encías

2



Mové el cepillo suavemente
con movimientos cortos
abarcando 2 o 3 dientes

3



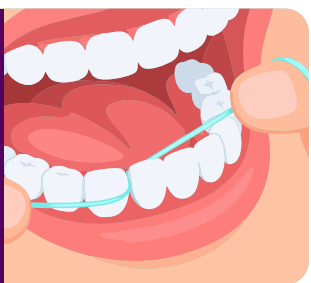
Cepillá los dientes por
las superficies externas,
las internas y las masticadoras,
sin dejar ningún diente
o zona sin limpiar

4



Para higienizar las superficies internas de tus dientes de adelante, incliná el cepillo en sentido vertical y realizá varios movimientos hacia arriba y abajo

5



Limpiá entre tus dientes con hilo dental o cepillos interdentarios para eliminar las bacterias donde las cerdas del cepillo no llegan

Salud bucal en cada etapa de tu vida

·Es importante cuidar los dientes desde el momento en que aparecen los primeros.

Después de la toma del biberón o alimentos, es apropiado el uso de una gasa húmeda para limpiar la boca del bebé. Padres y madres, con el asesoramiento del odontopediatra, deben crear buenos hábitos de higiene bucal en niños y niñas.

¿Sabías que la caries dental es la enfermedad crónica más común entre jóvenes de 5 a 17 años?

En la adolescencia, al ir cambiando las dimensiones de la cavidad bucal, es necesario cambiar el cepillo dental y la pasta dentífrica por productos para adultos.

Por su parte, las consultas odontológicas y las limpiezas periódicas ayudan a detectar problemas antes de que empeoren, permitiendo prevenir complicaciones y mantener una óptima salud bucal.

·En la etapa adulta deben mantenerse los hábitos de higiene bucal adquiridos y las revisiones periódicas.

En esta etapa las enfermedades de las encías son muy frecuentes y pueden llevarnos a la pérdida de piezas dentarias.



Hábitos para mantener una buena salud bucal

- Cepillar los dientes al menos 3 veces al día, sobre todo de noche.
- Limpiar los espacios entre los dientes con hilo dental o cepillos interdentes.
- Renovar el cepillo cada 3 meses.
- Evitar el consumo de golosinas y bebidas azucaradas. De hacerlo, cepillarse los dientes enseguida.
- Mantener una alimentación variada y equilibrada.
- Visitar al odontólogo/a al menos una vez al año.
- Recordar que el enjuague bucal no reemplaza el cepillado.

Consultas en OSEP:

- Centro Odontológico, Perú 1258, Ciudad.
- Unidad Quirúrgica Odontológica, Hospital El Carmen, Joaquín V. González 245, Godoy Cruz.
Consultorio Externo 18.
- Sedes de OSEP en el territorio provincial.