

# ¿Sabías que es importante mantener la higiene de tu boca?

## RECORDÁ:

**Debés cepillar tus dientes al menos tres veces al día:** después del desayuno, del almuerzo y de la cena; especialmente si comés dulces o golosinas



En lo posible, usar pasta dental



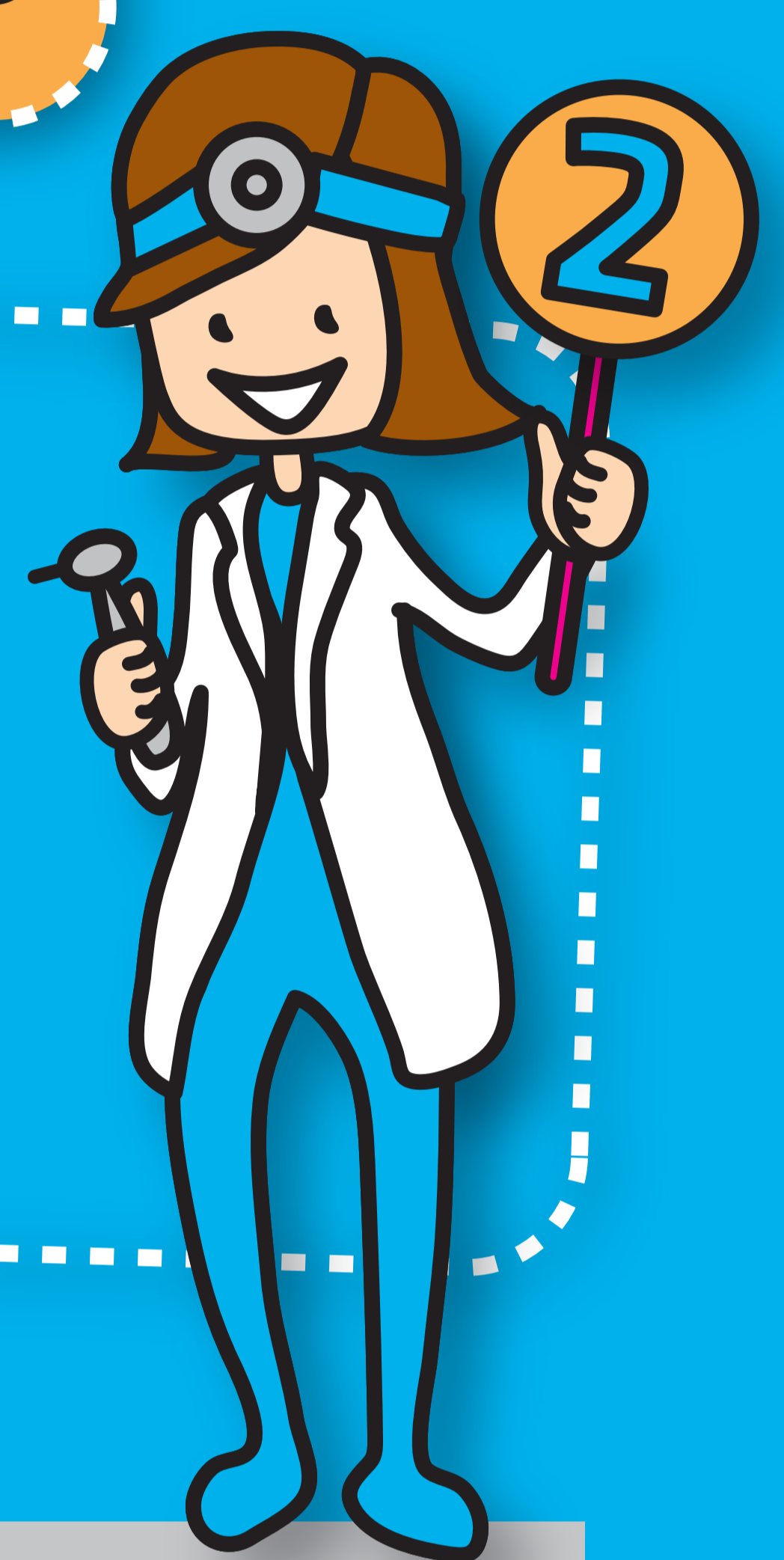
**El cepillado nocturno es el más importante**



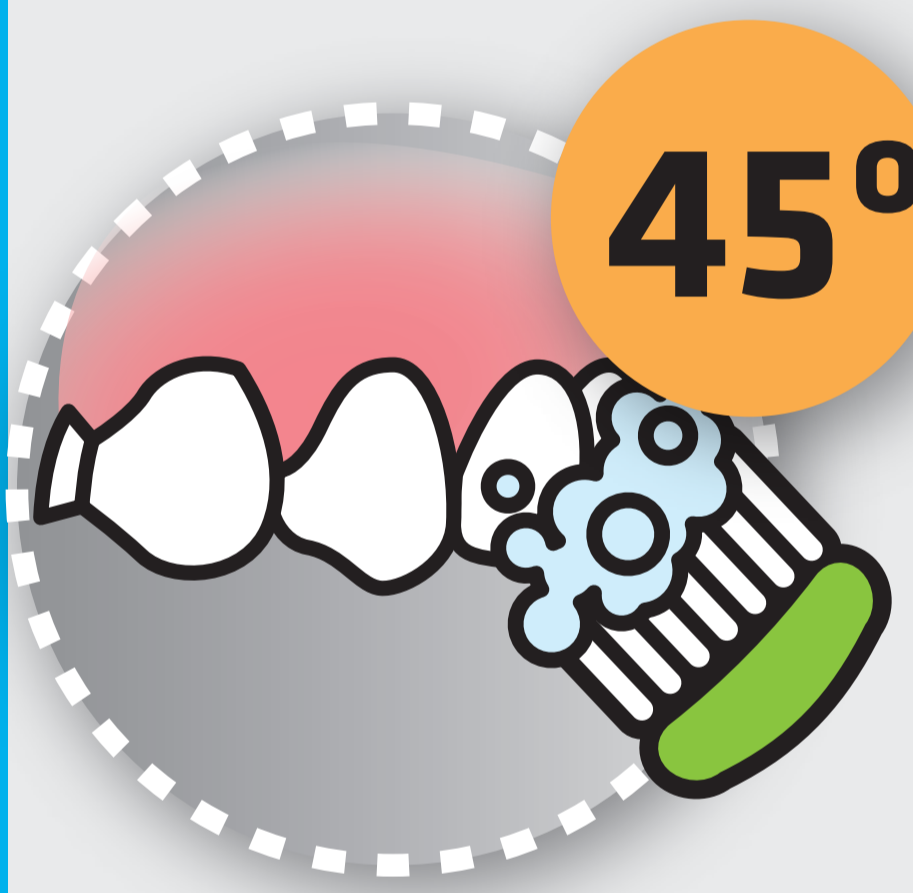
Podés completar la higiene de tu boca con hilo dental



**Consultá con un odontólogo/a por lo menos dos veces al año**

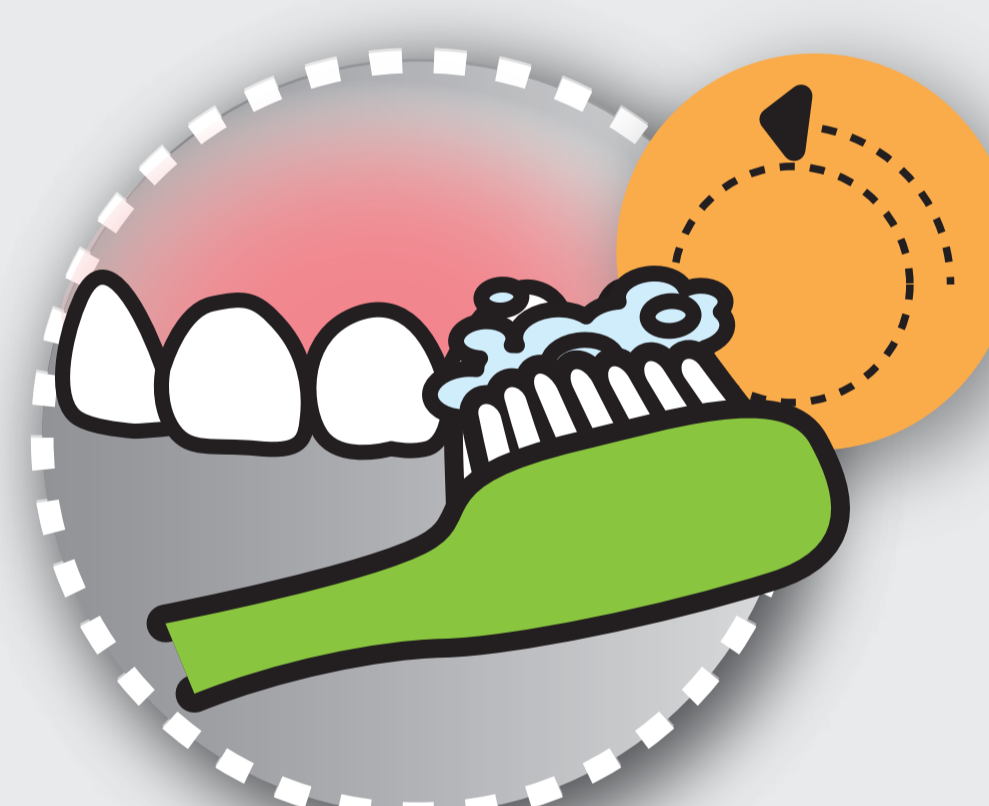


## CÓMO REALIZAR UN CEPILLADO CORRECTO:



**45°**

Colocá las cerdas del cepillo en un ángulo de 45 grados sobre los dientes y encías



Cepillá los dientes externos con movimientos circulares, tomando de a dos o tres dientes por vez



En las caras internas, además del movimiento circular, un movimiento de adelante hacia atrás



Para la cara interna de los dientes frontales, inclinar el cepillo en forma vertical



Limpiar las caras que mastican con un movimiento de adelante hacia atrás



Cepillar también la lengua para eliminar las bacterias que producen el mal aliento

**Una alimentación saludable favorece tu dentadura**

**Evitá comer en exceso alimentos en base a almidón y azúcares**



SECRETARÍA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Ministerio de SALUD

Gobierno de la Provincia de CORDOBA

ENTRE TODOS