

Recordá:

- *Cepillar tus dientes después del desayuno, almuerzo y cena; especialmente si comés dulces o golosinas.*
- *Mantener una alimentación variada y equilibrada.*
- *Visitar al odontólogo, por lo menos 2 veces al año.*
- *Renovar el cepillo de dientes cada 3 meses.*
- *Podés completar la limpieza con hilo dental y enjuague bucal.*
- *En lo posible, usá una pasta dental que contenga flúor.*

Evitá:

- *Interponer la lengua entre los dientes.*
- *Chuparte los dedos.*
- *Morder lápices y capuchones.*
- *Consumir de manera excesiva golosinas y azúcares.*
- *Fumar.*

Si usás piercing, realizá controles periódicos, ya que puede provocar lesiones.



**LA SALUD BUCAL
ES IMPORTANTE
PARA TU
BIENESTAR**

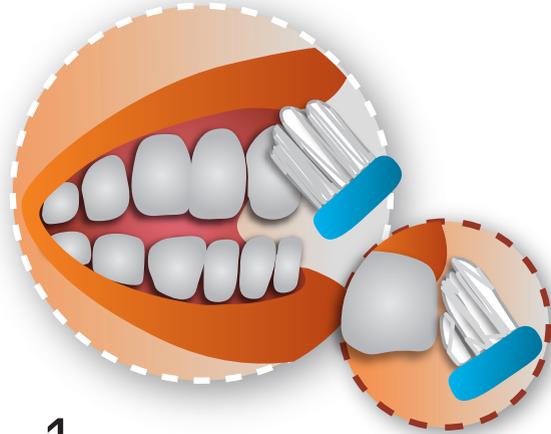
La higiene diaria mantiene tus dientes y encías sanos y evita problemas posteriores como infecciones, dolor y pérdida de dientes.

¿Por qué es importante cepillarte los dientes?

Una correcta limpieza de dientes elimina los restos de comidas y las bacterias que se acumulan en tu boca y provocan enfermedades en dientes (caries) y encías.



Cómo cepillarte los dientes correctamente:



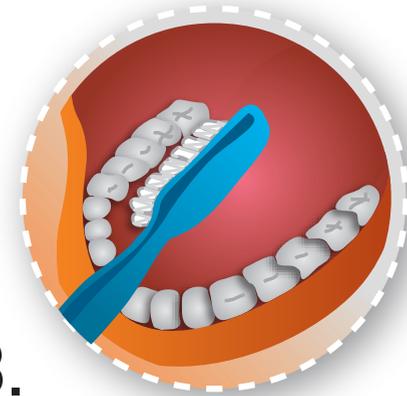
1.

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



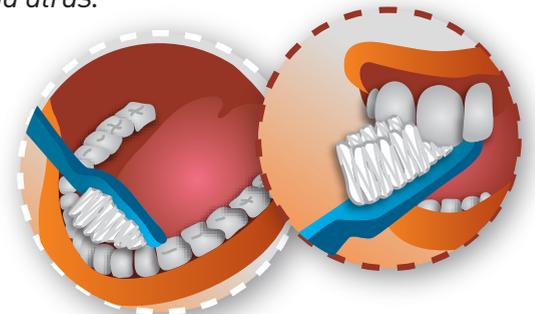
2.

Cepillá suavemente la superficie dental externa de 2 o 3 dientes con un movimiento de barrido de adelante hacia atrás. Repetí la acción con el siguiente grupo 2 o 3 dientes.



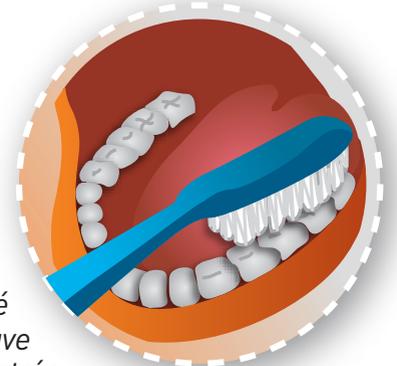
3.

Para cepillar la superficie interna, mantené el ángulo de 45° sobre la superficie dental y la encía; cepillá suavemente con un movimiento de barrido, al mismo tiempo que realizás un movimiento de adelante hacia atrás.



4.

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



5.

Colocá el cepillo sobre la superficie masticadora y hacé un movimiento suave de adelante hacia atrás.