

La higiene bucal es clave para la prevención y mantenimiento de la salud de dientes, encías y lengua.

Contacto:

Dr. Balmis No.148 Col. Doctores,
Delegación Cuauhtémoc
Ciudad de México C.P. 06720

Teléfono: 2789 2000
Secretaría de Salud

Departamento de Pregrado

Dra. Claudia Alejandra Sainos Ramírez

Realizado por:

Lic. Mari Jose Márquez Martínez
Ana Rojas Orona



Higiene bucodental



¡Cuida tus dientes!



¿Qué es la salud bucodental?

SEGÚN LA OMS:

[...]Es la ausencia de dolor orofacial, cáncer de boca o de garganta, infecciones y llagas bucales, enfermedades periodontales (de las encías), caries, pérdida de dientes y otras enfermedades y trastornos que limitan en la persona afectada la capacidad de morder, masticar, sonreír y hablar.



Una incorrecta o insuficiente higiene bucal o dental puede provocar:

- Desarrollo excesivo de placa bacteriana
- Halitosis
- Formación de sarro
- Periodontitis
- Gingivitis
- Caries

PARA UNA BUENA HIGIENE BUCODENTAL ES IMPORTANTE ESTABLECER UNA SERIE DE HÁBITOS:

- **CEPILLADO DESPUÉS DE CUALQUIER ALIMENTO**
- **APLICAR LA TÉCNICA CORRECTA DE CEPILLADO**
- **LIMPIEZA CON HILO DENTAL**
- **LIMPIEZA CON ENJUAGUE BUCAL**
- **VISITA PERIÓDICA AL DENTISTA**