



**Día Mundial de la
Salud Bucodental**
20 de marzo



**TENER EL
CONOCIMIENTO
PARA MANTENER
UNA SONRISA
SANA ES ALGO
ESENCIAL PARA
TODOS**

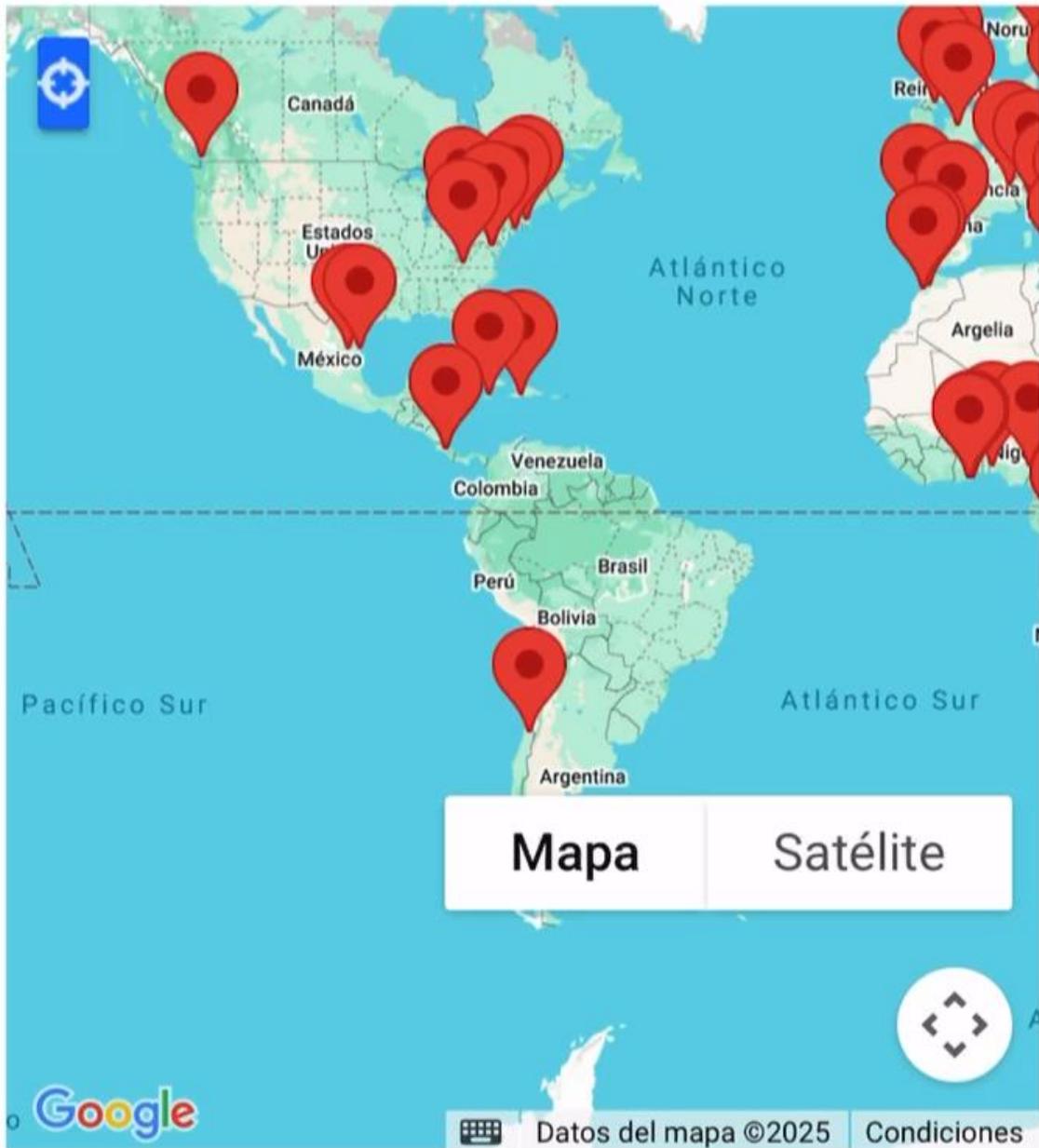




Día Mundial de la Salud Bucodental

20 de marzo





La caries dental es la afección de la salud más común en todo el mundo.



PROCESO DE LA CARIES

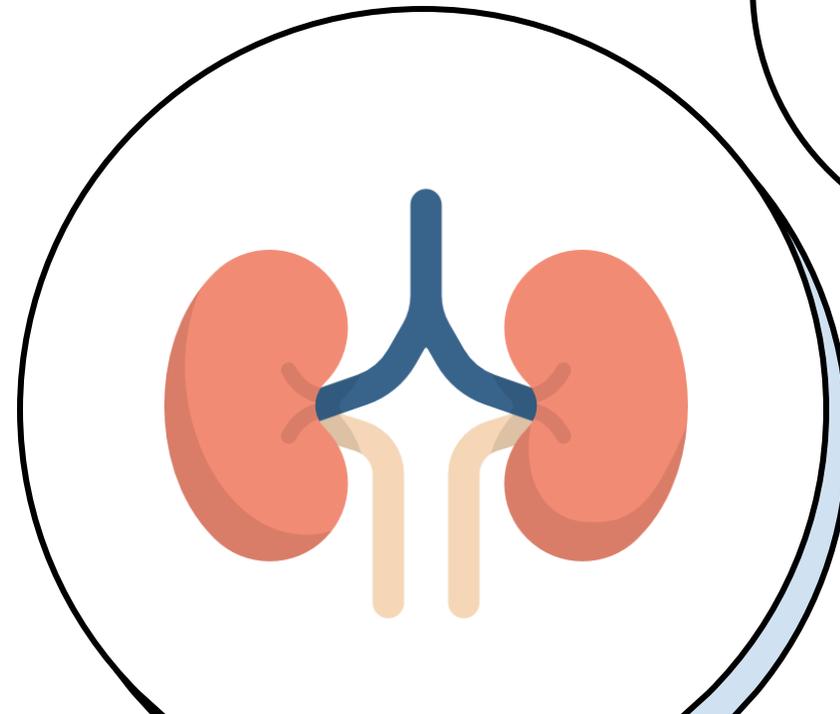
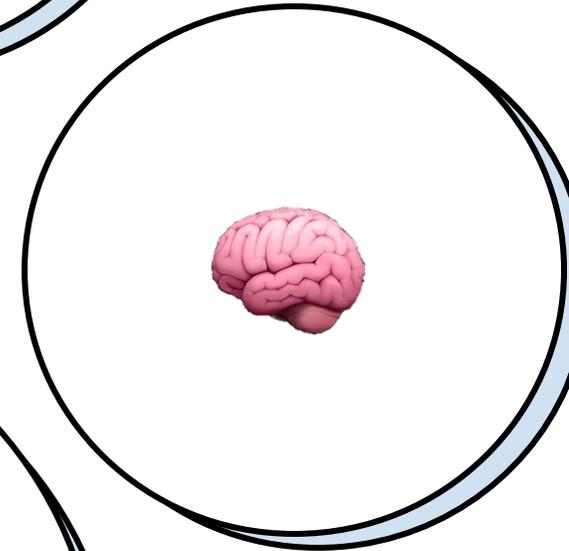
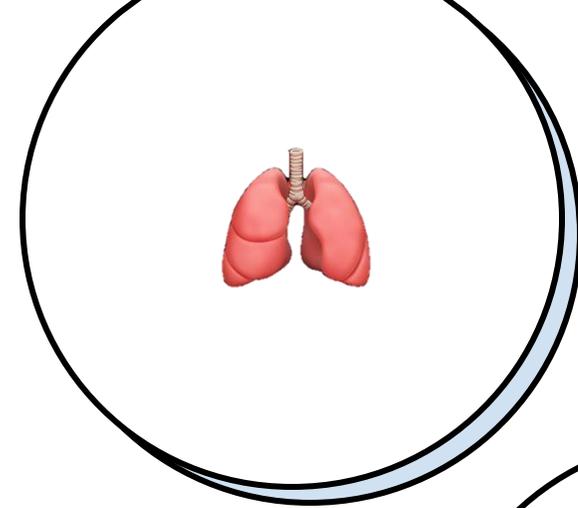
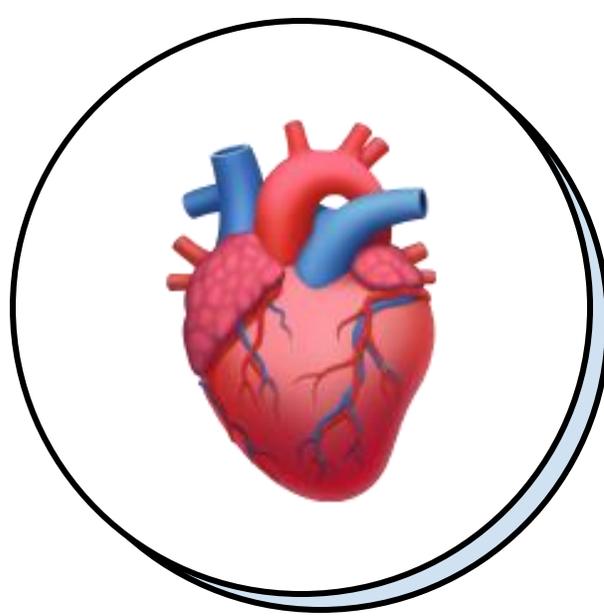


=









**Reducir el consumo de
azúcar es esencial tanto
para la salud bucodental
como para el bienestar
general.**

**NO SUFRIR
DOLOR**

**PODER
COMER**

**SENTIRNOS BIEN
CON NUESTRA
SONRISA**



**AUMENTA
NUESTRA
CONFIANZA**

MANTENER UNA BUENA SALUD GENERAL

LA PREVENCIÓN ES LA CLAVE

Todo el mundo merece tener una boca feliz que no tenga enfermedades bucodentales



Buena higiene bucodental

Hay que cepillarse los dientes con dentífrico fluorado dos veces al día durante dos minutos. Es importante limpiar bien entre los dientes y usar hilo dental y cepillos interdenciales.



Visitas al dentista

Hacernos revisiones con regularidad permite a los dentistas detectar y tratar los problemas en una etapa temprana. La ansiedad dental no debe ser un elemento que nos frene; de hecho, priorizar nuestra salud bucodental será beneficioso para nuestro bienestar mental a largo plazo. Hablar con el dentista puede ayudarnos a romper el ciclo de la ansiedad.



Alimentación saludable

El azúcar es una de las causas principales de la caries dental. Hay que comer de manera equilibrada y sustituir con agua las bebidas azucaradas.



Evitar bebidas azucaradas

El consumo frecuente de azúcar durante el día aumenta el riesgo de tener caries dental.

Oral-B

¿CÓMO ES LA CORRECTA
TÉCNICA DE CEPILLADO?

PRO-SALUD

CEPILLO DENTAL IDEAL

CERDAS RECTAS
ABUNDANTES

CABEZAL PEQUEÑO

FILAMENTOS SUAVES



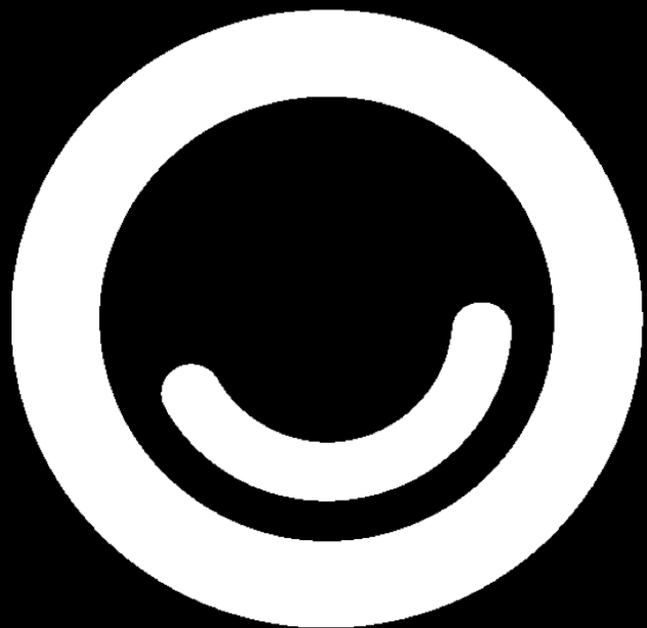
RECUERDA
CAMBIAR
TU CEPILLO
DENTAL
CADA 3
MESES



UNA BOCA
FELIZ ES UNA
MENTE FELIZ

Toothme





Día Mundial de la Salud Bucodental

20 de marzo