



"BOCA SANA VIDA SALUDABLE"

La cavidad oral coadyuva a la ejecución de funciones en nuestro organismo tales como la masticación, deglución, la fonación. Es por ello que debemos mantener una salud oral adecuada, ya que nos permite:

- Masticar y procesar los alimentos
- Favorecer el proceso de la digestión
- Contribuir a mantener una buena salud en general
- Apreciar mejor el sabor de las comidas
- Prevenir enfermedades sistémicas



**DIA MUNDIAL DE LA
SALUD BUCODENTAL
20 DE MARZO**

Texto:

Dra.Ms. Sonia Mora Sanchez

ODONTOLOGA

HISTORIA

La fecha se eligió para reflejar que:

Las personas mayores deben tener un total de 20 dientes naturales al final de su vida para ser consideradas saludables.

Los niños deben tener 20 dientes de leche.

Los adultos sanos deben tener un total de 32 dientes y 0 caries dentales, expresado en forma numérica esto se puede traducir como 3/20, de ahí 20 de marzo.

La organización mundial de la salud (OMS) define a la salud bucodental como “la ausencia de dolor bucal o facial, de infecciones o llagas bucales, de enfermedades de las encías, caries, pérdida de dientes y otras patologías trastornos que limiten la capacidad de morder, masticar, sonreír y hablar”



10 CLAVES PARA UNA CORRECTA SALUD BUCODENTAL

- 1.No abusos de los carbohidratos
- 2.Limita los picoteos entre comidas
- 3.No fumes
- 4.Renueva tu cepillo cada tres meses
- 5.Usa un dentífrico con flúor
- 6.Cepíllate después las principales comidas (desayuno, almuerzo, cena) 7 minutos
- 7.No te olvides de cepillar la lengua
- 8.Aprende a usar la seda dental
- 9.Utiliza enjuague bucal
- 10 Realízate una profilaxis dental cada seis meses.

Las enfermedades bucodentales afectan la salud de las personas en el transcurso de sus vidas, generando dolor, incomodidad, aislamiento social y pérdida de confianza en si mismas, algunas de las más comunes son:

Enfermedad periodontal:
gingivitis, periodontitis

Caries dental

Halitosis o mal aliento

Cáncer oral

