

UNA BOCA FELIZ ES... **una vida feliz**

EMPODERAR A TODO EL MUNDO, EN TODOS SITIOS,
PARA MEJORAR SU SALUD BUCODENTAL



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

worldoralhealthday.org
#WOHD26 #HappyMouth

fdi 
FDI World Dental Federation

UNA BOCA FELIZ ES... **una vida feliz**

Cada día utilizamos nuestra boca de muchas maneras, y una boca sana hace que podamos disfrutar más de la vida. Favorece a todo el cuerpo y hace que los momentos cotidianos sean más alegres, ya sea compartiendo una comida, charlando con un amigo o compartiendo risas con nuestros seres queridos. La prevención es fundamental. Así que hagamos que todo el mundo tenga una sonrisa más sana y feliz.

MANTENER UNA BUENA HIGIENE BUCODENTAL



- **Cepillar los dientes** con dentífrico fluorado dos veces al día durante dos minutos.
- Se puede usar tanto un cepillo manual como uno eléctrico; lo importante es cepillar bien los lados y las superficies de los dientes.
- Después de cepillarse los dientes, escupir pero sin enjuagarse la boca.
- **Limpiar bien entre los dientes** al menos una vez al día (p. ej. con hilo dental o cepillos interdentes).
- **Cambiar de cepillo de dientes** cada tres meses o cuando esté gastado o demasiado abierto.

VISITAR AL DENTISTA CON REGULARIDAD



- **Hacerse revisiones regularmente** permite que el dentista vea si hay algún problema dental y ayuda a mantener la boca sana.
- La mayoría de las enfermedades de salud bucodental son evitables en gran medida, y se pueden tratar en sus primeras etapas.

ADOPTAR HÁBITOS SALUDABLES



- **Disfrutar** de una alimentación sana y equilibrada y evitar las bebidas azucaradas. Optar por beber agua.
- **No comer snacks** azucarados entre comidas. La ingesta de azúcar durante el día aumenta el riesgo de tener caries dental.
- **Evitar** el tabaco y el uso nocivo del alcohol.
- **Usar** un protector bucal al practicar deportes de contacto o montar en bicicleta.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS GOBIERNOS?



- **Los gobiernos tienen una responsabilidad en lo que se refiere** a aplicar medidas para toda la población en materia de promoción de la salud bucodental, con el objetivo de aumentar los conocimientos sobre este tema y el acceso a:
 - dentífrico fluorado;
 - agua potable para reducir el consumo de bebidas azucaradas;
 - servicios esenciales de salud bucodental como parte de los planes de cobertura de salud universal.

