

La salud de tu boca depende de ti

6 sencillos consejos para lograr tu mejor sonrisa.



Cuida tu higiene oral

EVITA LA PLACA DENTAL

Límpiate 3 veces al día con un cepillo pequeño de dureza media, con una pasta fluorada y sobre todo, antes de ir a dormir.



Come sano

CUIDA TU DIETA

Reduce los alimentos azucarados ingeridos a diario: Mejor tómalos con las comidas y nunca antes de irte a dormir.



Limpia tu lengua

LIMPIA TU LENGUA UNA O DOS VECES AL DÍA

Comprueba que el color de tu lengua es rosado, sin manchas ni lesiones. Límpiala después del cepillado dental.



Deja de fumar

DEJA DE FUMAR

Es un factor de riesgo del cáncer oral, que aumenta su frecuencia asociado al alcohol. Además, fumar favorece la enfermedad de las encías, disminuye la saliva aumentando la caries, altera el gusto y el olfato y produce halitosis.



Cuidado con los piercings

CUIDADO CON LOS PIERCINGS

Cualquier elemento extraño colocado en la anatomía bucal es un factor de riesgo para patología de tejidos blandos y de traumatismos.



Ve al dentista cada 6 meses

VISITA AL DENTISTA

Visita cada 6 meses a tu dentista para poder disfrutar de una correcta salud bucodental.

LA SALUD DE TU BOCA DEPENDE DE TI

Controla los factores de riesgo que originan la patología en la cavidad bucal



PARTICIPAN



COLABORAN



YOTUEL



PERIO-AID
CLORHEXIDINA + CPC



fcoem

FUNDACIÓN COEM DEL COLEGIO DE ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE MADRID



Mauricio Legendre 38. 28046 Madrid
Tel.: 91 561 29 05 / Fax: 91 563 28 30
www.coem.org.es @dentistasCOEM



VII CAMPAÑA DE LA SALUD BUCODENTAL Y HÁBITOS SALUDABLES

SEMANA DE LA HIGIENE ORAL coem

No te engañes, las encías sanas **no** sangran

ACUDE A TU DENTISTA SI NOTAS UNO DE ESTOS SÍNTOMAS:

- ENCÍAS INFLAMADAS
- ENCÍAS ENROJECIDAS
- MOVILIDAD DENTARIA
- MAL ALIENTO

Ve al dentista cada 6 meses

Cuida tu higiene oral

Deja de fumar

Come sano

Cuidado con los piercings

Limpia tu lengua

SEPA

FUNDACIÓN SEPA DE PERIODONCIA E IMPLANTES DENTALES

fcoem
FUNDACIÓN COEM DEL COLEGIO DE ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE MADRID

¿Qué es la gingivitis?

Inflamación superficial de la encía.

El sangrado es su principal señal de alerta.
Si no se trata adecuadamente puede derivar
en Periodontitis.

¿Qué es la periodontitis?

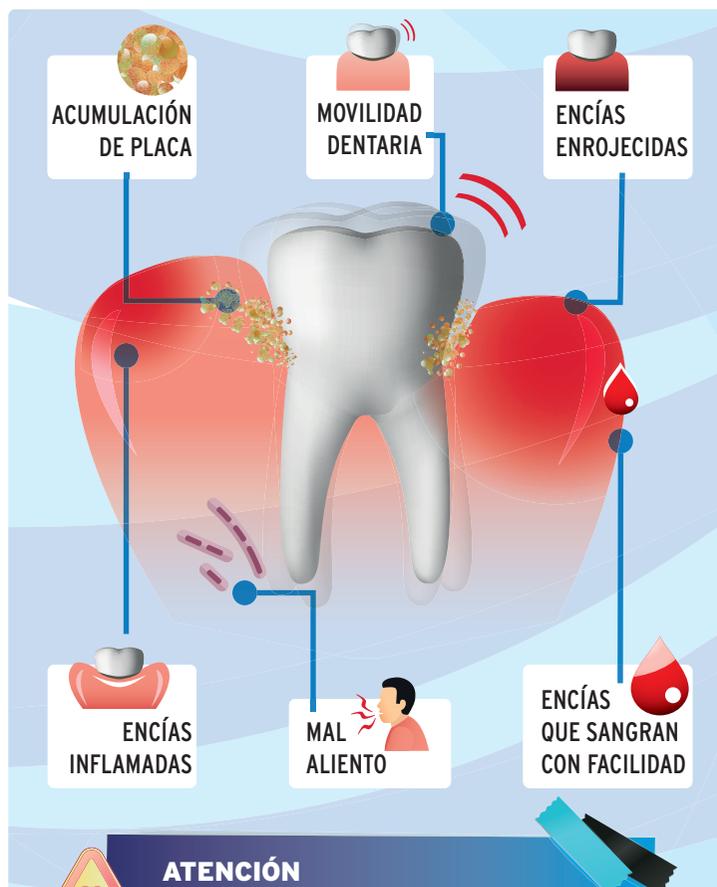
Infección profunda de la encía y
el resto de tejidos que sujetan el diente.
Puede provocar la pérdida dental.



ATENCIÓN

Vigila tu boca para detectar
cualquier indicio de gingivitis, ya que
suele ser indolora. Ante cualquier
síntoma, **VISITA A TU DENTISTA**
para que realice el diagnóstico y
tratamiento adecuado.

Acude a tu dentista si notas alguno de estos síntomas:



ATENCIÓN

La enfermedad de las encías está
relacionada con otras patologías como
**la diabetes, las enfermedades
cardiovasculares y complicaciones
durante el embarazo** entre otras.

Prevención y tratamiento



Cepíllate tres veces al día con
una técnica adecuada.
Complementa la limpieza con
un colutorio.



Utiliza seda dental o cepillos
interdentales para lograr una
limpieza correcta.



**Visitar a tu dentista
2 veces al año es
imprescindible** para lograr
unas encías sanas.

Encías sanas, besos saludables

RECUERDA:

Eliminar la placa
bacteriana
es fundamental
para lograr
una buena
salud de
tus encías.

