

ENORGULLÉCETE DE TU BOCA

Protege tu boca cuando no estés en casa

DATO: Está demostrado que masticar chicle sin azúcar beneficia a la salud dental, ya que ayuda a neutralizar los ácidos de la placa.

www.worldoralhealthday.org



Día Mundial de la
Salud Bucodental
20 de marzo



¿Qué puedes hacer al respecto?

Es importante cepillarse los dientes dos veces al día con un dentífrico fluorado. A pesar de todo, los dientes sufren el ataque de las bacterias y la placa bacteriana más de dos veces al día.

Puedes ayudar a proteger tu boca cuando no estés en casa y después de las comidas y snacks si haces lo siguiente:

- **Enjuágate la boca con un colutorio bucal con flúor**

Usar un colutorio o enjuague bucal con flúor no solo refresca el aliento, sino que puede ayudar a evitar la caries.

- **Utiliza hilo dental o cepillos interdentes**

Usar estos artículos con regularidad te ayudará a retirar los restos de comida de entre los dientes, y es posible que ayuden a reducir la enfermedad gingival y el mal aliento, ya que eliminarán la placa que se forma en la línea de la encía.

- **Mastica chicle sin azúcar**

Masticar chicle sin azúcar aumenta la cantidad de saliva que producimos, y eso ayuda a llevarse las partículas de comida antes de que queden atrapadas entre los dientes o a su alrededor.

Una buena salud bucodental puede ayudarte a tener una vida más larga y saludable