

# 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](http://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:

- **Enjuégate 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 interdentales**

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**