

# ENORGULLÉCETE DE TU BOCA

## Encárgate de tu salud bucodental

---

**DATO:** La caries dental es la afección de la salud más común del mundo, causada por una alimentación poco saludable con alto contenido en azúcar y por la exposición a otros factores de riesgo.

[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)



Día Mundial de la  
Salud Bucodental  
20 de marzo



# ¿Qué puedes hacer

## **Sigue una alimentación equilibrada y baja en azúcar**

Los adultos no deberían ingerir más de seis cucharaditas de azúcar al día; los niños, tres. Seguir una dieta sana y variada que incluya fruta y verdura te ayudará a mantener una boca y un cuerpo sanos.

## **Evita al tabaco**

El tabaco, sea en la forma que sea (con humo o sin), no es seguro. De hecho, debido al tabaco se expone a la boca a mayor riesgo de sufrir enfermedad gingival y cáncer de boca. Además, mancha los dientes, provoca mal aliento, la pérdida de dientes prematura y también la pérdida del sentido del gusto y el olfato.

## **Limita el consumo de alcohol**

El consumo perjudicial de alcohol está estrechamente relacionado con un mayor riesgo de sufrir distintos tipos de cáncer. Además, los ácidos y el alto contenido en azúcar de la mayoría de bebidas alcohólicas pueden erosionar los dientes es.

## **Mantén una buena higiene bucodental**

Cepillarse los dientes dos veces al día con un dentífrico fluorado evita la acumulación de placa. Tener una buena higiene bucodental, así como ir al dentista con regularidad, resulta clave para ayudar a evitar afecciones bucodentales.

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