

CÓMO PROTEGER la boca

¿SABÍAS QUE LA BOCA, EL CUERPO Y LA MENTE ESTÁN CONECTADOS?

Cuidar tu salud bucodental significa cuidar tu bienestar general.

CEPÍLLATE LOS DIENTES DOS VECES AL DÍA



Usa un **dentífrico fluorado**.



Cepíllate los lados
y las superficies de los dientes
durante **dos minutos**.



Después de cepillarte los dientes,
no te enjuagues boca.



Limpia bien **entre los dientes** al
menos una vez a día (p. ej. con hilo
dental o cepillos interdientales).

MANTÉN ALEJADOS LAS BEBIDAS Y LOS ALIMENTOS AZUCARADOS



Limita el consumo de azúcar a no más de:

ADULTOS

6 cucharaditas al día.



NIÑOS

3 cucharaditas al día.



Evita los snacks con
azúcar entre comidas.



Evita las bebidas
azucaradas. **Opta** por
beber agua.



Disfruta de una **alimentación**
sana y **equilibrada**.

MANTÉN UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



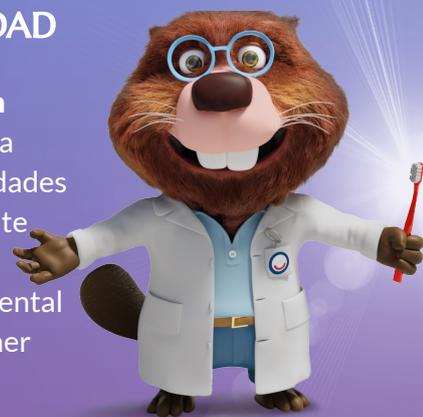
Evita el tabaco
y el uso nocivo
del alcohol.



Usa un protector bucal
al practicar deportes
de contacto o montar
en bicicleta.

VE AL DENTISTA CON REGULARIDAD

**Hacerse una revisión
regularmente** ayuda a
prevenir las enfermedades
bucodentales y permite
identificar y tratar
cualquier problema dental
para ayudar a mantener
una boca sana.



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

worldoralhealthday.org

#WOHD25

#HappyMouth

fdi
FDI World Dental Federation