

¿Sabes cómo cuidar tu salud bucodental?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud bucodental como "ausencia de dolor bucal o facial, infecciones o llagas bucales, enfermedades de las encías, caries, pérdida de dientes y otras patologías o trastornos que limiten la capacidad de morder, masticar, sonreír y hablar, y que repercutan en el bienestar psicosocial".

El descuido de la salud bucodental afecta a casi la mitad de la población mundial.¹



El abuso de pasta, arroz o fécula, favorecen la proliferación de bacterias cariogénicas, desmineraliza el esmalte y la dentina, igual que los azúcares.¹

La gingivitis del embarazo afecta al 36% de las embarazadas, puede ser causada por el aumento de estrógenos y progesterona.¹

¿Sabías que la enfermedad periodontal es una de las principales causas de la pérdida de piezas dentales en adultos?¹

La mucositis oral o estomatitis, es una complicación de los tratamientos oncológicos que aparece en el 40% de los pacientes.¹

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Limpieza bucal deficiente.	Consumo de carbohidratos y azúcares.	Alcohol y tabaco.	Traumatismos dentales.	Malos hábitos al morder objetos.
Rechinar de dientes: bruxismo	Deshidratación.	Piercing.	No visitar periódicamente al dentista.	Diabetes no controlada.
Embarazo.	Estrés.	Corticosteroides y otros medicamentos.	Uso de ortodoncias, intervenciones quirúrgicas dentales.	

Si tienes alguno de estos problemas consulta a tu farmacéutico comunitario



Consejos para una buena salud bucodental

PROTEGE TUS DIENTES Y VISITA PERIODICAMENTE A TU DENTISTA

Comenzar con una higiene bucal temprana: limpieza de encías desde el nacimiento y más profunda desde la erupción del primer diente. Si llevas brackets, utiliza preparados específicos.

PRESTA ATENCIÓN A TU HIGIENE BUCAL

Cepillar los dientes 3 veces al día (tras las comidas), utilizando buena técnica, así como una correcta limpieza interdental. No enjuagar la boca con agua tras el cepillado para no retirar el flúor del esmalte.

CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Consume azúcares y carbohidratos con moderación, evita alimentos pegajosos, así como las bebidas ácidas. Espaciar la toma de alimento o bebidas entre comidas. Consume alimentos protectores (leche, queso...)



Revisiones una vez al año



Correcto cepillado



Atento a la alimentación

1. World Health Organization. Global oral health status report: towards universal health coverage for oral health by 2030. Ginebra: World Health Organization. 2022