Salud Bucodental y su relación con el ambiente

UNA BUENA SALUD BUCODENTAL Y HÁBITOS SALUDABLES TIENEN UN IMPACTO POSITIVO EN EL AMBIENTE



- Elegí cepillos, pastas dentales y empaques hechos con materiales sostenibles.
- Separá, para su reciclado, los envases, cepillos y tubos de pastas de dientes.
- ¡Cuidá el agua! Cerrá la canilla mientras te cepillas los dientes.







Cuidados para una buena Salud Bucodental



CEPILLÁ TUS DIENTES DURANTE DOS MINUTOS

Al menos dos veces por día, usando cepillo y pasta dental con flúor e hilo dental. Lo fundamental es el cepillo y una técnica adecuada. El cepillado más importante es el de antes de irte a dormir.



Colocá el cepillo contra la encía y el diente a 45°. Luego, realizá movimientos horizontales para cepillar la superficie externa.



Continuá cepillando la superficie masticatoria de adelante hacia atrás.



Cepillá la superficie interna de los dientes de la misma manera.



Colocá el cepillo verticalmente para cepillar las caras internas de los dientes.

VISITÁ AL DENTISTA DOS VECES POR AÑO

Aunque no te duela nada, hacé consultas de control. Las enfermedades bucodentales muchas veces no duelen y se pueden prevenir o curar en estadios iniciales.

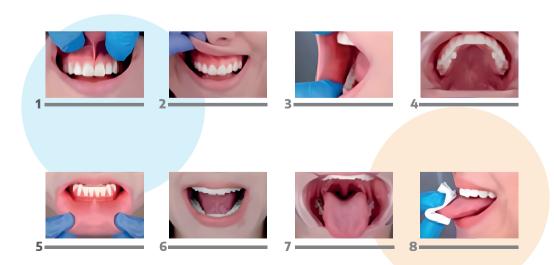
CONTROLÁ LOS MOMENTOS DE AZÚCAR

Los alimentos ricos en azúcares provocan caries, al igual que las bebidas gaseosas y los jugos artificiales. Te recomendamos infusiones amargas o con endulzantes naturales. Es importante que la alimentación sea completa y variada, es decir, que incluya todos los grupos de alimentos: frutas y verduras, cereales y legumbres, lácteos, carnes, aceites y semillas.



REVISÁ TUS MUCOSAS

Mirate los labios, la lengua, los cachetes, el paladar y las encías. Cualquier lesión (manchas rojas, blancas, pardas o negras que no desaparecen, durezas, crecimiento de tejido en la boca y/o cuello, pérdida de sensibilidad, dolor sin causa aparente) que persiste y que no cicatrice en 14 días debe ser examinada por especialistas.



CUIDÁ LOS DIENTES DE LECHE (TEMPORARIOS)

Es importante mantener los dientes de leche sanos porque sirven para masticar y hablar, además mantienen el lugar de los futuros dientes permanentes y colaboran con el desarrollo de los maxilares. El cepillado dental comienza con la aparición del primer diente de leche.



Una mirada más amplia

LA SALUD BUCODENTAL HACE A LA SALUD GENERAL

Las enfermedades bucales se relacionan con varias afecciones sistémicas como las enfermedades cardiovasculares, diabetes, problemas gástricos, entre otras. A su vez, algunas enfermedades sistémicas presentan síntomas en la cavidad bucal.

Insomnio y dolor:

El bruxismo puede provocar desórdenes en el sueño y una variedad de dolores debido a la tensión muscular que genera.

Diabetes:

Una mala salud de las encías puede afectar a pacientes con diabetes ya que perjudica el control de la glucemia. Riesgo en la gestación: Una mala salud bucodental puede afectar el curso normal de la gestación.

Infecciones:

Las enfermedades en las encías proporcionan un puerto de entrada de bacterias al torrente sanguíneo que pueden ocasionar otras enfermedades infecciosas en el organismo.

Problemas gástricos: La pérdida de dientes o su desgaste genera una mala masticación y provoca una

digestión más pesada.

Enfermedades
cardiovasculares:
La presencia de enfermedades
periodontales aumenta el riesgo de
enfermedades cardiovasculares
como el infarto agudo de miocardio
y la endocarditis bacteriana.