

# ENORGULLÉCETE DE TU BOCA

## Mantén una buena rutina de higiene bucodental

**DATO:** Las enfermedades bucodentales, como la caries dental y la enfermedad gingival, pueden afectar todas las esferas de la vida, desde las relaciones y la confianza en uno mismo hasta el rendimiento académico y laboral y la capacidad de interactuar con otras personas. Sin embargo, son enfermedades evitables.

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



Día Mundial de la  
Salud Bucodental  
20 de marzo



# ¿En qué consiste una buena rutina de higiene bucodental?

Aquí te ofrecemos indicaciones sobre cómo puedes ayudar a mantener una boca sana durante toda la vida:

- **Cepíllate los dientes durante dos minutos, dos veces al día.** Cepillarse los dientes ayuda a eliminar los restos de comida y la placa bacteriana, que, si no se eliminan, pueden provocar caries dental y enfermedad gingival.
- **Cepilla bien todas las superficies.** Usa un cepillo de dientes manual o eléctrico para cepillarte el interior y el exterior de las superficies dentales, y las superficies de masticación de los dientes.
- **Usa un dentífrico fluorado.** El flúor desempeña un papel clave para luchar contra la caries dental.
- **No te enjuagues la boca con agua después de cepillarte los dientes.** De lo contrario, el agua se llevaría el flúor protector. Escupe el dentífrico sobrante.
- **Cambia de cepillo de dientes cada tres meses.** Con un cepillo gastado y viejo no podrás lavarte los dientes ni la boca de manera adecuada.
- **Usa hilo dental al menos una vez a día.** El hilo dental y los limpiadores interdetales te ayudarán a llegar a zonas de difícil acceso entre los dientes. 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.
- **Protege tu boca cuando no estés en casa.** Si no puedes cepillarte los dientes, enjuágate la boca con un colutorio con flúor o mastica chicle sin azúcar después de comer.

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