

# ENORGULLÉCETE DE TU BOCA

## Visita al dentista con regularidad

---

**DATO:** Las enfermedades bucodentales afectan a casi 3500 millones de personas y muchas veces causan dolor, molestias, aislamiento social, pérdida de autoconfianza y provocan la ausencia del lugar de trabajo o el colegio; además, están relacionadas con otros problemas.

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



Día Mundial de la  
Salud Bucodental  
20 de marzo



# ¿Cómo puede ayudarnos el dentista?

El dentista nos puede ayudar a mantener una boca y unos dientes sanos. Hacerse revisiones dentales con regularidad permite que el dentista vea si tenemos algún problema dental, nos proporcione un plan de tratamiento si fuera necesario y elimina la acumulación de placa bacteriana; cabe recordar que si no se va haciendo un seguimiento, la placa puede provocar caries dental o enfermedad gingival (periodontitis).

## El dentista se encarga de lo siguiente:

- examinar los dientes, la encía y la boca;
- aconsejar sobre cómo mantener una buena salud bucodental gracias a una alimentación equilibrada y baja en azúcar, al evitar el tabaco y al limitar el alcohol que consumimos;
- enseñar cómo mantener una boca y unos dientes sanos con unos buenos hábitos de higiene bucodental, explicando, entre otras cosas, cómo cepillarse los dientes y usar el hilo dental correctamente;
- ofrecer los tratamientos necesarios;
- plantear la fecha de la próxima visita;
- ayudarte a mantener la salud bucodental y general.

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