



UNA BOCA FELIZ ES... UN CUERPO FELIZ

EMPODERAR A TODO EL MUNDO,
EN TODOS SITIOS, PARA MEJORAR
SU SALUD BUCODENTAL

#WOHD24
#HappyMouth

 Día Mundial de la
Salud Bucodental
20 de marzo

 fdi
FDI World Dental Federation

worldoralhealthday.org



UNA BOCA FELIZ ES UN CUERPO FELIZ

“¿Se puede estar sano sin incluir la salud bucodental?”. La respuesta es sencilla: no. Mantener una boca sana es fundamental para tener un cuerpo sano. Cuando nuestra boca deja de estar sana debido a nuestras acciones, comportamientos y hábitos, podríamos sufrir enfermedades bucodentales y otras afecciones de la salud, como la diabetes y enfermedades cardíacas. La prevención es clave y esto es lo que deberíamos hacer...



MANTENER UNA BUENA HIGIENE BUCODENTAL

- **Cepillar** los dientes con dentífrico fluorado dos veces al día durante dos minutos.
- Se puede usar tanto un cepillo manual como uno eléctrico; lo importante es cepillar bien los lados y las superficies de los dientes.
- Después de cepillarse los dientes, escupir pero sin enjuagarse la boca.
- **Limpiar bien entre los dientes** al menos una vez al día (p. ej. con hilo dental o cepillos interdentales).
- **Cambiar de cepillo de dientes** cada tres meses o cuando esté gastado o demasiado abierto.



VISITAR AL DENTISTA CON REGULARIDAD

- **Hacerse revisiones regularmente** permite que el dentista vea si hay algún problema dental y ayuda a mantener la boca sana.
- La mayoría de las enfermedades de salud bucodental son evitables en gran medida, y se pueden tratar en sus primeras etapas.



ADOPTAR HÁBITOS SALUDABLES

- **Disfrutar** de una alimentación sana y equilibrada y evitar las bebidas azucaradas. Optar por beber agua.
- **No comer snacks** azucarados entre comidas. La ingesta de azúcar durante el día aumenta el riesgo de tener caries dental.
- **Evitar** el tabaco y el uso nocivo del alcohol.
- **Usar** un protector bucal al practicar deportes de contacto o montar en bicicleta.



¿QUÉ PUEDEN HACER LOS GOBIERNOS?

- **Los gobiernos tienen una responsabilidad en lo que se refiere** a aplicar medidas para toda la población en materia de promoción de la salud bucodental, con el objetivo de aumentar los conocimientos sobre este tema y el acceso a:
 - dentífrico fluorado;
 - agua potable para reducir el consumo de bebidas azucaradas;
 - servicios esenciales de salud bucodental como parte de los planes de cobertura de salud universal.

