

UNA BOCA FELIZ... es una mente feliz

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



#WOHD25

#HappyMouth

worldoralhealthday.org



Día Mundial de la
Salud Bucodental
20 de marzo

fdi
FDI World Dental Federation

UNA BOCA FELIZ... es una mente feliz

La boca, el cuerpo y la mente están conectados, por lo que cuidarse los dientes y las encías influye notablemente en nuestro bienestar general. Una boca sana puede aumentar la autoestima, mejorar nuestras relaciones, la productividad y nuestra confianza en general. Además, también puede ser un buen estímulo para sonreír más a menudo, aumentando así la sensación de bienestar. Todo el mundo merece sentirse bien por fuera y por dentro, así que la prevención es fundamental.



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 interdetales).
- **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.

