Cuidá tu salud bucal

6 RECOMENDACIONES QUE AYUDAN A CUIDAR TU SALUD BUCAL

IMPORTANTE

- Dieta inadecuada

- Tabaquismo

- Uso abusivo del acohol

- Higiene bucal deficiente

Conspiran contra tu salud bucal y la de todo el cuerpo.

VISITÁ CON FRECUENCIA A TU ODONTÓLOGO

Los adultos, como mínimo, deben hacerlo una vez al año. Los adultos mayores son más vulnerables a presentar problemas bucales, por lo que conviene hacer consultas con mayor periodicidad.
Tu **odontólogo** puede ayudarte a detectar a tiempo otras enfermedades como diabetes, alteraciones por medicamentos, lesiones cancerígenas o pre, anorexia, bulimia, entre otras. Sus indicaciones son las primeras que debes respetar para el cuidado de tu boca.

MANTENÉ UNA CORRECTA HIGIENE BUCAL

Es importante cepillar los dientes después de cada comida, utilizar cepillos de filamentos firmes y suaves, y cambiarlo cada 3 meses. No olvides el hilo dental y cepillos especiales para los espacios interdentales.
Pedí asesoramiento a tu **odontólogo** o consultá a tu **farmacéutico** para elegir una pasta dental que se adecúe a tus necesidades.

ABANDONÁ EL CIGARRILLO

El tabaco altera el color de tus dientes y potencia problemas bucales, aumenta la incidencia de cáncer bucal.

REALIZÁ UNA DIETA EQUILIBRADA

Se aconseja no consumir en exceso alimentos dulces, ni bebidas gaseosas con alto contenido de azúcar.

SI ESTÁS EMBARAZADA

Es importante tener en cuenta que en este período, aumenta el riesgo de caries y enfermedad en las encías para la madre, por lo que se recomienda realizar visitas periódicas al **odontólogo**. Los niños se deben controlar a partir de los 6 meses de vida.

PARA EFECTUAR UN BLANQUEAMIENTO DENTAL

El **odontólogo** deberá evaluar tu salud bucal e indicarte el tratamiento específico. El mercado ofrece pastas blanqueadoras para uso doméstico que tu **farmacéutico** puede recomendarte o asesorarte.

COLEGIO DE ODONTÓLOGOS
DE LA PROVINCIA DE SANTA FE - 1° CIRCUNSCRIPCIÓN

COLEGIO DE FARMACEUTICOS
DE LA PROVINCIA DE SANTA FE
1ª Circunscripción