



¿Qué debemos hacer para prevenir las enfermedades bucodentales?

- Evitar o retirar rápidamente los alimentos azucarados, los cuales son los alimentos mas perjudiciales y los más difíciles de eliminar de los dientes
- Limpiar los dientes (Cepillado) con dentrífico o pasta fluorada de 1500 ppm mínimo dos veces al día, siendo lo ideal después de cada comida
- Limpieza interdental o entre los espacios de los dientes con hilo dental
- Utilizar enjuague bucal sin alcohol después del cepillado dental
- Visita periódica al odontólogo dos veces al año.



arsenasa.gob.do
@ARSSeNaSaRD

Centro de Atención al Usuario
Tels.: *737 | 809.333.3821 | 809.732.3821 | 809.701.3821
Desde el interior **Tel.:** 809.573.6272 (809 5 SeNaSa)

Promoción y prevención de salud



Objetivo:

La jornada tiene como finalidad promover la salud oral y prevenir las enfermedades bucales.

¿Qué realizaremos en la Jornada Odontológica?

1. Evaluación: Cuestionario de salud, diagnóstico y llenado de ficha clínica.
2. Control de Placa.
3. Profilaxis.
4. Aplicación de Fluor.
5. La Instrucción de Higiene Oral se realizará de forma masiva través de charlas, videos, afiches y dentoformos.

Lo fundamental es la prevención

El cuidado dental es muy importante para la salud integral, pues en la boca se da el primer paso para la alimentación y la digestión.

La Prevención y detección precoz resultan determinantes para mantener una adecuada salud bucodental, es por esto que debemos poseer correctos hábitos de higiene oral para evitar infecciones graves como las caries y enfermedades en las encías, principales causas de las pérdidas.

¿Cómo cepillarnos?



Coloca suficiente crema dental en tu cepillo de dientes.



Comienza cepillando tus molares con movimientos suaves y circulares.



Cepilla tus dientes dentro y fuera con movimientos de arriba hacia abajo.



Continúa cepillando dientes y molares con movimientos circulares.

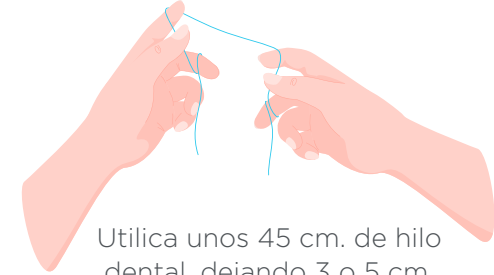


Cepilla tu lengua con movimientos de adentro hacia fuera.



Cepilla tus dientes por 2 minutos al menos dos veces al día.

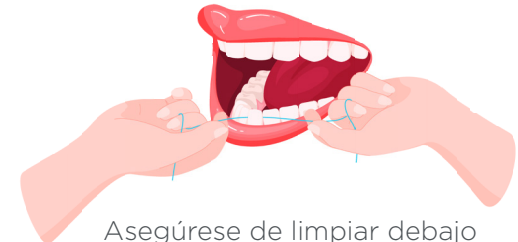
¿Cómo usar el hilo dental?



Utiliza unos 45 cm. de hilo dental, dejando 3 o 5 cm. para trabajar.



Siga suavemente las curvas de sus dientes



Asegúrese de limpiar debajo de la encía, pero evite golpear el hilo contra la misma.



Recuerde utilizar el enjuague bucal sin alcohol.

