

OCTUBRE

mes de la salud buco-dental



**por unos dientes sanos y fuertes
por unas sonrisas felices**

www.laestaciontacoronte.es

10 CONSEJOS PARA QUE CUIDES TUS DIENTES



**PORQUE QUEREMOS
VERTE SONREIR**

- 1) **Visita a tu dentista una vez al año:** Acude a tu dentista al menos una vez al año. Su opinión es muy importante para valorar el estado de salud de tu boca y adoptar medidas correctoras si fuera necesario.
- 2) **Tres veces al día:** Cepíllate los dientes tres veces al día, después de cada comida. Nunca dejes de hacerlo antes de acostarte y tras levantarte por la mañana.
- 3) **¿Te cepillas bien los dientes?** Un cepillado correcto consiste en realizar movimientos cortos, suaves y elípticos, sin olvidar la línea de las encías ni los dientes posteriores (de difícil acceso) durante al menos 2 ó 3 minutos.
- 4) **Cambia de cepillo cada 3 meses:** Así te aseguras una correcta limpieza dental y evitas la aparición de enfermedades periodontales (de las encías).
- 5) **¿Y los espacios interdentales?** A veces es necesario utilizar el hilo dental o los cepillos interproximales para garantizar una completa limpieza de tus dientes y evitar la aparición de caries interdentales.
- 6) **La pasta de dientes con flúor:** Se recomienda usar una pasta dental con flúor para prevenir la aparición de caries.
- 7) **Enjuágate bien la boca:** Los enjuagues bucales (colutorios) son de gran ayuda para mantener sana tu boca y evitar patologías e infecciones.
- 8) **Los chicles pueden ser útiles:** Si comes fuera de casa y no puedes lavar tus dientes, puedes recurrir a los chicles sin azúcar que, al estimular la producción de saliva, protegen tus dientes a la vez que retiran restos de alimentos.
- 9) **Haz una dieta sana:** Una alimentación variada y equilibrada refuerza tu sistema inmune para que pueda defenderse de infecciones en la boca. Evita alimentos muy azucarados y refrescos.
- 10) **Pero sobre todo... ¡SONRÍE MUCHO!** La alegría, el buen humor y la actitud positiva son esenciales para tu salud y tu bienestar.

Nos preocupamos por ti. Tu salud nos importa...