

Hábitos para mantener una excelente
salud bucal

CEPILLAR  **LOS DIENTES**
al menos tres veces al día.

LAVAR  **LA SUPERFICIE EXTERNA**
de los dientes, la interna y la lengua.

LIMPIAR  **LOS ESPACIOS**
entre los dientes con hilo dental.

RENOVAR  **EL CEPILLO**
cada 3 meses.

EVITAR  **EL CONSUMO**
de golosinas y azúcares.
De hacerlo, cepillarse los dientes enseguida.

MANTENER  **UNA ALIMENTACIÓN**
variada y equilibrada.

VISITAR  **AL DENTISTA**
al menos 1 vez al año.

RECORDAR  **LOS ENJUAGUES**
antisépticos NO reemplazan al cepillado,
son sólo un complemento del mismo.

C.I.P. ETI
Tudela

Teléfono: 948 84 80 52

Fax: 948 848 269

Correo: cipeti@educación.navarra.es

Tu
sonrisa
ES ÚNICA

¡Cuida

tus dientes !



TENER UNA BUENA HIGIENE BUCODENTAL SIGNIFICA QUE:

La buena higiene bucodental proporciona una boca que luce y huele saludablemente.

Los **dientes** están limpios y no hay restos de alimentos



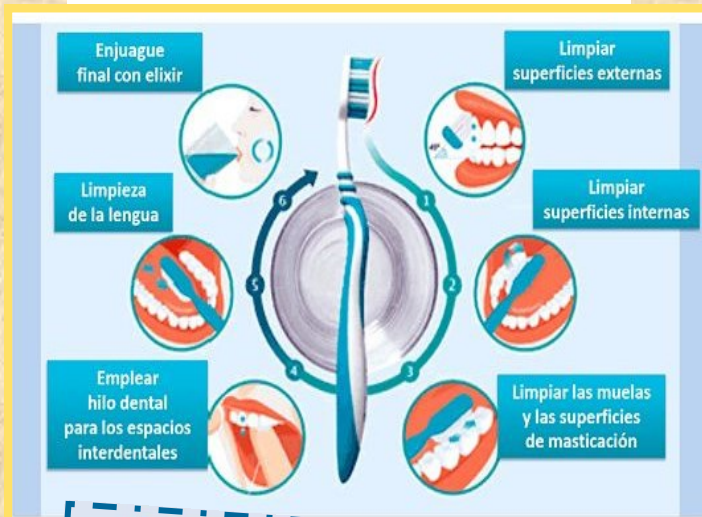
Las **encías** presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental

hilo dental

El **mal aliento** no es un problema constante



TÉCNICA CORRECTA DEL CEPILLADO.



1 Colocar el cepillo a un ángulo de 45 grados



2 Siempre cepillar de las encías hacia los dientes



3 En los dientes de abajo cepillar hacia arriba



4 Cepillar con cuidado de atrás hacia delante



5 Cepillar de manera circular las muelas

RECUERDA

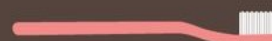
¿Qué otras cosas debemos hacer para mantener nuestra dentadura?



CAMBIAR

EL CEPILLO

CADA 3 MESES



ABRIL							MAYO							JUNIO															
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

LAVARSE

DESPUÉS DE

CADA COMIDA

EVITAR

EL CONSUMO

TABACO



DISMINUIR

EL CONSUMO

DE DULCES