

20 MARZO

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD BUCODENTAL

Una correcta higiene oral previene problemas como la caries dental y la gingivitis, evitando dolor, infecciones y dificultades en la alimentación y el aprendizaje. Además, una boca sana favorece el desarrollo del lenguaje, la autoestima y el bienestar general.



¡Una boca sana es una boca feliz!

REGLA 2- 2 - 2



CEPILLADO, AL MENOS,
2 VECES AL DÍA



REVISIÓN ODONTOPEDIATRA
2 VECES AL AÑO

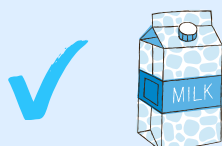
LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



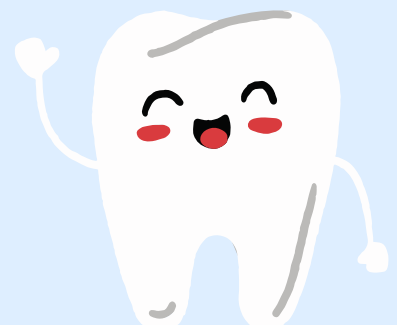
Bebidas azucaradas



Chuches



Lácteos



RECOMENDACIONES



- No dormir a los bebés con restos de leche en la boca, pasar una gasita humedecida por las encías.
- Evitar sobrepasar los 2 años de edad con chupete o que se chupe el dedo (esto aumenta las bacterias y maloclusión dental)
- No compartir utensilios con el bebé (sobre todo adulto- bebé (cucharas, cepillos dentales, etc.)
- Hasta la edad de 7-8 años, el menor es incapaz de eliminar correctamente el biofilm, por lo que requiere ayuda hasta los 5 años y supervisión de un adulto hasta que el niño sea autónomo.

EL DENTRÍFICO



El **flúor** es un mineral que se añade a la mayoría de las pastas de dientes porque retrasa la pérdida de minerales del diente y favorece que, en caso de haberse producido una desmineralización del esmalte, este vuelva a captar el calcio y el fosfato más rápidamente.

Es muy importante usar el flúor a la concentración y cantidad indicadas:

- **6 meses - 3 años:** Rozar las cerdas con pasta (tamaño grano de arroz)

Concentración flúor 1.000 ppm

- **3 a 6 años:** Cantidad de dentífrico tamaño de guisante.

Concentración 1.000 ppm

- **A partir de 6 años:** Cantidad de dentífrico tamaño de garbanzo

Concentración 1.450 ppm

SEÑALES DE ALERTA



- DOLOR
- ENCÍA SANGRANTE
- MAL ALIENTO

PEQUEÑOS HÁBITOS,
GRANDES SONRISAS