

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



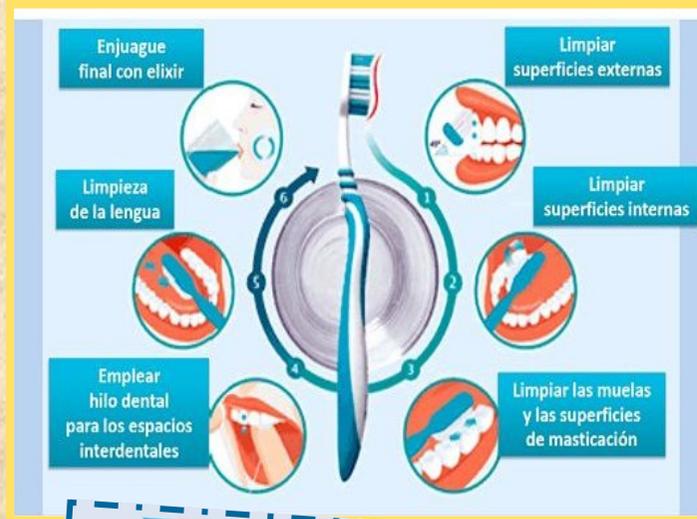
Las **encías** presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental

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

LAVARSE DESPUÉS DE CADA COMIDA

ABRIL	MAYO	JUNIO
01 02 03 04 05 06	01 02 03 04	01
07 08 09 10 11 12 13	05 06 07 08 09 10 11	02 03 04 05 06 07 08
14 15 16 17 18 19 20	12 13 14 15 16 17 18	09 10 11 12 13 14 15
21 22 23 24 25 26 27	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22
28 29 30	26 27 28 29 30 31	13 14 15 16 17 18 19

EVITAR EL CONSUMO TABACO

DISMINUIR EL CONSUMO DE DULCES

