



UNA DICE+ QUE 1000
PALABRAS
SONRISA

PATROCINADO por:

c.i.p. ETI
Tudela

SONRISAS ¡SI!



y Lagrimas ¡NO!

*no dejes pasar el cuida-
do de tu boca, evita la
pérdida de tus dientes*



El descuido de tu salud bucodental puede producir:

- Caries
- Sangrado de encías
- Sensibilidad
- Mal aliento
- Movilidad dental
- Pérdida de piezas dentales

¡ATENCIÓN!



Alimentación aconsejable para una buena salud bucodental:

- Rica en fibras, estimulan la producción de saliva, neutraliza los ácidos y limpia las piezas
- Lácteos, leche, yogurt y derivados que aportan calcio, fósforo y vitamina D
- Frutos secos (contienen magnesio, mineral que forma parte de la estructura dental)

¿Qué debemos evitar?

- Azúcares
- Ácidos

¿Cómo prevenir?

- Visitar a su dentista regularmente
- Buena higiene oral



¿Cómo llevar una buena higiene?

- Cepillar los dientes después de cada comida y antes de acostarse
- Usar un cepillo medio, preferiblemente de cabeza pequeña para mejor acceso a cualquier zona

