

# CÓMO PROTEGER LA BOCA

¿SABÍAS QUE LA SALUD DE LA BOCA AFECTA DIRECTAMENTE AL RESTO DEL CUERPO?

MANTENER UNA BOCA SANA ES FUNDAMENTAL PARA LA SALUD GENERAL Y EL BIENESTAR.

## CEPÍLLATE LOS DIENTES DOS VECES AL DÍA



Usa un **dentífrico fluorado**.



Cepíllate los lados y las superficies de los dientes durante **dos minutos**.



Después de cepillarte los dientes, **no te enjuagues** boca.



Limpia bien **entre los dientes** al menos una vez a día (p. ej. con hilo dental o cepillos interdentes).

## MANTÉN ALEJADOS LAS BEBIDAS Y LOS ALIMENTOS AZUCARADOS



Limita el consumo de azúcar a no más de:

### ADULTOS

**6** cucharaditas al día.



### NIÑOS

**3** cucharaditas al día.



**Evita** los *snacks* con azúcar entre comidas.



**Evita** las bebidas azucaradas. **Opta** por beber agua.



Disfruta de una **alimentación sana y equilibrada**.

## MANTÉN UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



**Evita el tabaco** y el uso nocivo del alcohol.



**Usa un protector bucal** al practicar deportes de contacto o montar en bicicleta.

## VE AL DENTISTA CON REGULARIDAD



**Hacerse una revisión regularmente** ayuda a prevenir las enfermedades bucodentales y permite identificar y tratar cualquier problema dental para ayudar a mantener una boca sana.



Día Mundial de la Salud Bucodental  
20 de marzo

[worldoralhealthday.org](http://worldoralhealthday.org)

**fdi**  
FDI World Dental Federation