

## ¿Por qué es importante la salud oral?



- ★ Permite comer, hablar, sonreír, besar, respirar...
- ★ Tener una buena salud y bienestar en general
- ★ Mejorar nuestra apariencia
- ★ Ganar confianza
- ★ Proteger nuestro cuerpo de dolencias e infecciones
- ★ Incrementa la calidad de vida

## ¿Cuándo cambiar el Cepillo dental?



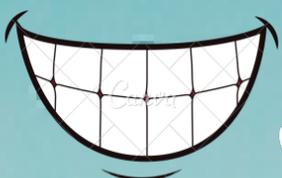
Quando el cepillo esté chascón

Cada 3 meses

## ¿Qué cepillo usar?



- 🦷 Cepillo de cerdas suaves y blandas
- 🦷 Cabezal pequeño
- 🦷 Cerdas planas, sin formas
- 🦷 Mango recto



## Recomendaciones

- 🦷 Lavarse los dientes mínimo 3 veces al día
- 🦷 No enjuagarse después de lavarse
- 🦷 Chequeos odontológicos cada 6 meses

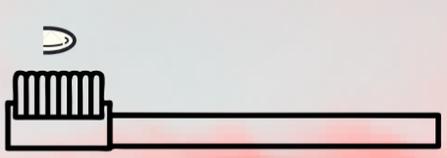
### ¿Qué pasta dental usar?

Pasta dental con flúor

### Evita el consumo de azúcares !!

## ¿Cuánta pasta dental usar?

0 -2 años



Medio grano de arroz

2-4 años



Grano de arroz

4 o más años



Grano de arveja



### CONSECUENCIAS DE UNA MALA SALUD BUCAL

- Caries
- Gingivitis
- Periodontitis
- Halitosis