




Este año 2020 estamos luchando contra algo que no vemos, un virus muy pequeño que nos enferma.

Para poder vencerlo, hemos tenido que aprender a

-  **Lavarnos bien las manos**
-  **Distanciamiento social**
-  **Normas básicas de aseo**

Que no veamos algo, no significa que no esté, pueden existir virus en nuestras manos y ahora debemos aprender que **en nuestra boca también hay bacterias**, por eso es hora de aprender a lavarnos bien los dientes y las consecuencias que puede tener no hacerlo bien.



WEBS DE INFORMACIÓN:

<https://medlineplus.gov/spanish/>

www.mayoclinic.org

<https://m.youtube.com/watch?v=Bit-mvccVfM&t=57s>

IMÁGENES:

<https://pixabay.com/es/>

<https://illustoon.com>

CONTACTO:

patri.jimenezsanchez@alum.uca.es

Fabiola.valadesromero@alum.uca.es

cris.gonzalezalonso@alum.uca.es

arrahman.fadisssaid@alum.uca.es




SALUD BUCODENTAL

¿Sabes cuidar tus dientes?




Consecuencias de una mala higiene oral


 Acúmulo de bacterias:
SARRO DENTAL

 Desmineralización en el diente: **CARIES**




 Inflamación y sangrado de encías: **GINGIVITIS**



 Pérdida de los tejidos de soporte del diente:
PERIODONTITIS O PIORREA








 Pérdida de la pieza dental

FACTORES DE RIESGO

- Mala higiene oral
- Tabaco
- Factores genéticos
- Cambios hormonales
- Enfermedades inmunodepresoras **VIH.**



Para prevenir esto debemos...

-  Cepillar los dientes después de cada comida.
-  Usar cepillo de cerdas **SUAVES** o **MEDIAS**.
-  Renovar el cepillo cada 3 meses o cuando las cerdas estén abiertas o dañadas.
-  Usar una cantidad de pasta dentífrica similar a un guisante.
-  Usar hilo/seda dental antes del cepillado.

Técnica de cepillado



Paso a paso

1. Dividir la boca en 4 cuadrantes y seguir siempre la misma dirección para no olvidar cepillar ninguna zona.
2. Colocar el cepillo en un ángulo de 45 grados, cepillar las caras externas e internas de los dientes como un barrido, siempre desde la encía hasta el diente y repetir al menos 10 veces.
3. Cepillar las caras oclusales de forma circular, de atrás hacia delante.
4. Repetir en los demás cuadrantes.
5. Por último, no debemos olvidar cepillar la lengua de atrás hacia delante.