



Infografía: Para una buena higiene bucal, recuerda siempre

Velasco Cruz Fabiola
Coordinación de Área de Educación para la Salud L002
15AOS2036D
Timilpan, México
3 de enero de 2023



Propósito:

Que los niños, niñas y adolescentes reconozcan la importancia de cuidar su salud bucal como parte de la toma de decisiones informadas y orientadas a la consolidación de una cultura de prevención de enfermedades bucal

PARA UNA BUENA HIGIENE BUCAL RECUERDA SIEMPRE...

Llevar a cabo una correcta técnica de cepillado y el uso de hilo dental.



Incluir alimentos de los tres grupos: verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal.



Los alimentos que comemos dañan tus dientes, evita los alimentos que contengan mucha azúcar



Recuerda que no puede irte a dormir si no te has cepillado los dientes

Visita al dentista semestral.

La higiene bucal es indispensable para mantener sanos dientes, encías y lengua; por ello debe reforzarse el cepillado dental diario, tres veces al día después de cada comida, y el uso de hilo dental una vez al día, para eliminar la placa bacteriana y restos de alimentos, ayudando a prevenir y controlar enfermedades bucales.

Conclusiones:

Uno de los principales problemas de salud bucal hoy en día es la caries dental y las enfermedades periodontales, es por ello que los niños, niñas y adolescentes deben proteger a sus dientes cambiando su dieta; evitando comer alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas, otra manera fundamental de protegerlos es cepillarse los dientes tres veces al día y visitar al dentista semestralmente, con el firme propósito de crear una cultura de prevención.

Referencia:

1. SEP (2008). *Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud*. Argentina 28.
2. SEP (2017). *Aprendizajes clave de educación para la educación integral preescolar*. Nueva imagen.
3. SNS (2020). *Determinantes de la salud y la importancia de la prevención* Instituto Nacional de Salud Pública.