

Para prevenir...

Golosinas mas amigables

- Pochoclo sin azúcar
- Caramelos sin azúcar
- Nueces, almendras
- Trocitos de queso
- Maní
- Chicles sin azúcar
- Frutas frescas y secas

Golosinas enemigas

- Caramelos
- Choclates
- Alfajores
- Chupetines
- Chicles

**Evite la excesiva ingesta de azúcares,
y disminuiras el riesgo de caries.
Si las ingieres, tienes que cepillar
bien tus dientes!**

12 de Septiembre
"Día internacional de la
salud bucodental"



**SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD**
ORGANISMO DE CONTROL DE LAS OBRAS SOCIALES NACIONALES
0800-222-72583 • www.sssalud.gov.ar
RENOS 1-2740-6



OBRA SOCIAL DE OBREROS Y EMPLEADOS
TINTOREROS, SOMBREREROS Y LAVADEROS
DE LA REPUBLICA ARGENTINA

La Superintendencia de Servicios de Salud tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consultas, reclamos o denuncias sobre irregularidades de la operatoria de traspasos. El mismo se encuentra habilitado de Lunes a Viernes de 10 a 16 hs, llamando al **0800-222-72583**

Culpina 25/31 • CABA • C1406ENA
Tel.: 4612-2000 Líneas Rotativas
www.osoetsylra.org

SALUD BUCAL



Prevenir es curar

Lo que debemos saber
y quizás no conocemos.

2011/2012



Salud Bucal

Introducción

Las caries y las enfermedades de las encías, gingivitis y periodontitis, son las afecciones más frecuentes en la población.

La caries es una enfermedad multifactorial infecciosa provocada por bacterias que descalcifican los tejidos duros de los dientes

En las encías, la gingivitis y la enfermedad periodontal provocada por bacterias, dañan los tejidos de sostén de los dientes.

Ambas afecciones pueden ser prevenidas por la correcta higiene dental, que consiste en:

- **Cepillado**
- **Pasaje del hilo dental**

La higiene óptima se consigue mediante el uso del hilo dental y el correcto cepillado, ya que uno no reemplaza al otro

Técnica correcta de cepillado



- 1 Cepille los dientes anteriores colocando las cerdas entre la encía y el diente en un ángulo de 45°



- 2 Realice movimientos rotatorios de a 2 ó 3 dientes, en forma suave pero manteniendo el cepillo mínimo 20 veces por sector



- 3 El cepillado en zona de muelas debe realizarse tanto afuera como adentro manteniendo en ángulo de 45° y contra la encía.



- 4 Incline el cepillo verticalmente detrás de los dientes frontales. Haga varios movimientos de arriba hacia abajo.



- 5 Ponga el cepillo sobre la superficie masticatoria y haga movimientos suaves de adelante hacia atrás. Cepille la lengua para evitar el mal aliento.

Hilo Dental

Se lo utiliza para remover la placa bacteriana que se deposita en los espacios interdentes, en los cuales el cepillo no puede llegar.



- 1 Enrolle 45 cm de hilo dental alrededor del dedo medio de cada mano. Apriete el hilo entre los dedos pulgares e índices, dejando 2 ó 3 cm. de largo entre uno y otro dedo



- 2 Mantenga estirando el hilo, usando el dedo índice para guiar el hilo entre las superficies de contacto de los dientes.



- 3 Introduzca el hilo suavemente entre sus dientes, con movimientos de zig-zag.



- 4 Deslice el hilo de arriba hacia abajo, debemos realizar esta operación entre todas las piezas dentarias.