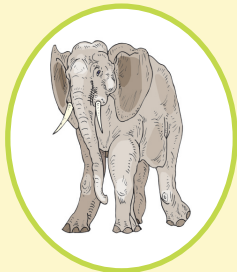


Adivina

¿Cuál de estos animales utiliza mejor sus incisivos, cuál sus caninos y cuál sus premolares y molares?



.....

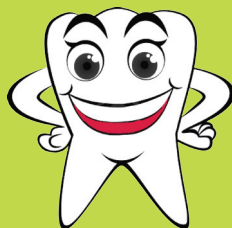


.....



.....

¿Qué dos enemigos de tus dientes hay aquí?



Una buena higiene bucal es la mejor forma de prevenir la aparición de enfermedades de dientes y encías.

Esta campaña educativa infantil sobre higiene bucodental es una iniciativa de :



COLEGIO
OFICIAL DE
FARMACÉUTICOS DE
ZARAGOZA

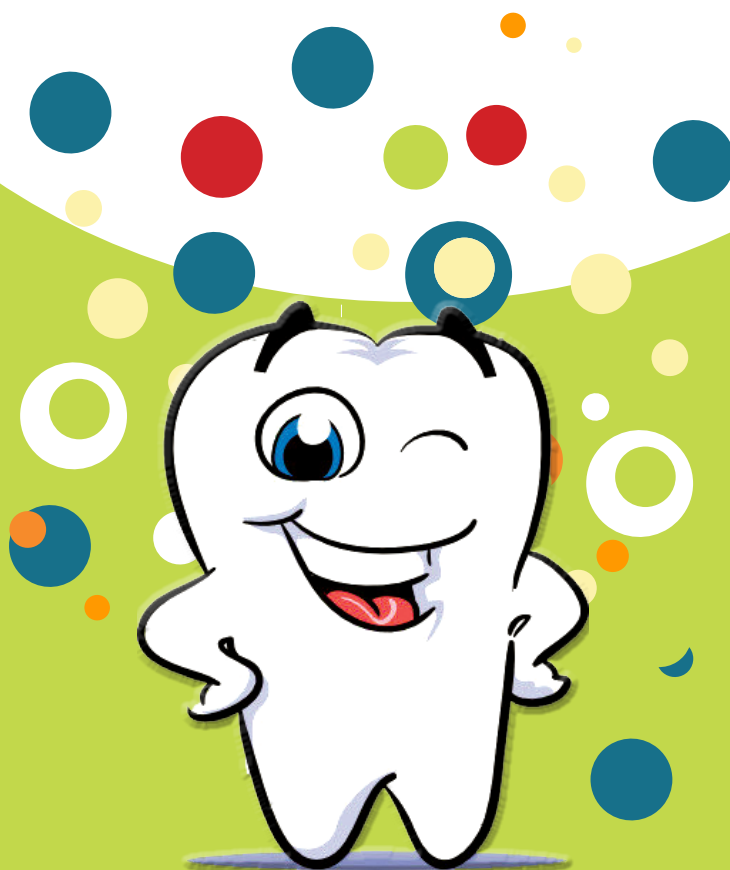


ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE ODONTÓLOGOS
Y ESTOMATÓLOGOS DE ARAGÓN
ZARAGOZA - HUESCA - TERUEL



ASOCIACIÓN DE CONSUMIDORES
TORRE RAMONA

Tus amigos los dientes



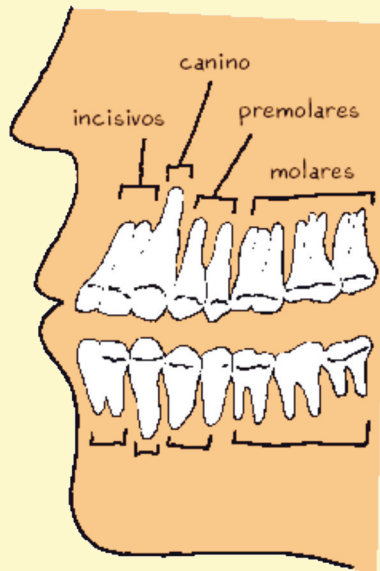
**GUÍA EDUCATIVA:
CAMPAÑA DE HIGIENE BUCODENTAL**

La boca y los dientes

La boca es una cavidad rodeada por los labios, en su interior se encuentran 32 dientes y la lengua. La saliva y la lengua son fundamentales en la limpieza bucal.

Los dientes se dividen en cuatro tipos:

- **8 Incisivos** que sirven para cortar los alimentos en trozos más pequeños.
- **4 Caninos** que sirven para desgarrar alimentos y sostenerlos para ser molidos.
- **8 Premolares** que sirven para desgarrar, moler y masticar los alimentos.
- **12 Molares** que nos ayudan a moler y masticar la comida.



Prevención

Una buena higiene bucal es la mejor forma de prevenir la aparición de enfermedades de dientes y encías.

Para prevenir las enfermedades bucodentales hay que evitar: los alimentos azucarados (pasteles, chucherías, bebidas con azúcar, bollería...) y procurar sustituirlos por otros alimentos más saludables (leche, yogur, frutas, verduras, cereales...).

Evitar



Recomendados



Consejos para tener una dentadura de campeón

- Seguir una dieta variada y equilibrada, evitando el consumo de alimentos ricos en azúcares como las chucherías.
- Emplear pastas de dientes con flúor, que refuerza el esmalte de los dientes y previene de las caries, y cepillos con filamentos firmes y suaves.
- El cepillado debe durar tres minutos y se tiene que hacer después de las comidas al menos tres veces al día.
- Cepillar diente por diente, de forma ordenada, con movimientos circulares suaves, por dentro, por fuera y por las superficies con movimientos horizontales. No olvidar el cepillado de la lengua.
- Hay que cambiar de cepillo cada 2 o 3 meses.
- Completar la higiene bucodental con un colutorio después del cepillado. Se puede utilizar también seda dental y cepillos interdentales para limpiar los espacios entre los dientes.
- Acudir al dentista al menos una vez al año.