

¿QUE PROBLEMAS PUEDE CAUSAR MALA SALUD BUCAL?

Principales problemas dentales y enfermedades de las encías

¿QUE ES LA CARIES DENTARIA?

La caries se produce cuando las bacterias de la boca se alimentan de los restos de comida y azúcares y producen ácidos que atacan los dientes.



COMO PREVENIR CARIES

Cepillarse 3 veces al día después de cada comida



¿QUE ES LA GINGIVITIS?

Es una enfermedad infecciosa producida por la acumulación de placa bacteriana alrededor de los dientes y encías por falta de cepillo. Esta placa produce inflamación de las encías.



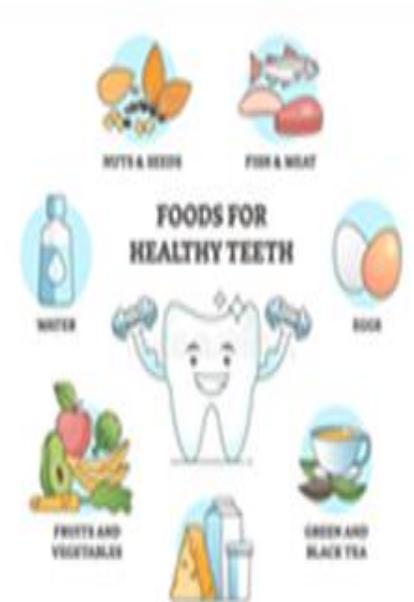
COMO EVITAR ESTAS ENFERMEDADES



Comiendo de manera saludable ya que algunos alimentos ricos en hidratos de carbono y azúcar favorecen la aparición de caries.

BUENA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Los alimentos de nuestra dieta diaria influyen en la salud de nuestros dientes. Debemos llevar a cabo una alimentación saludable, esto nos ayudará a prevenir enfermedades dentales como caries, gingivitis entre otros.



TECNICA CORRECTA DEL CEPILLADO

TÉCNICA CORRECTA DEL CEPILLADO DENTAL



Colocar el cepillo a un ángulo de 45°.



Siempre cepillar de las encías hacia los dientes.



En los dientes de abajo cepillar hacia arriba.



Cepillar con cuidado de atrás hacia delante.



Cepillar de manera circular las muelas.

AUXILIARES DE HIGIENE BUCAL:

- ❖ Cepillo dental
- ❖ Hilo dental
- ❖ Pasta dental
- ❖ enjuague bucal



PRACTICAS AUTOCUIDADO

- ❖ Lava tus dientes todo el día por lo menos tres veces al día.
- ❖ Es importante ir al dentista cada 6 meses para que te realicen una limpieza dental, aplicación del flúor y así prevenir las caries.



¿QUE FLUOR?

Es un material que protege y más los dientes.



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICA

“VIRGEN DE LA NATIVIDAD”- PARURO



TEMA: HIGIENE DE SALUD BUCAL

RESPONSABLES:

TEC: ENFERMERÍA: REYNA AYZA CORONEL

AÑO: 2024