

20 de Marzo, Día Mundial de la SALUD BUCODENTAL

Según algunos estudios el 90% de la población mundial pueden padecer alguna enfermedad bucodental, las cuales son previsibles u tratables mediante la detección precoz.

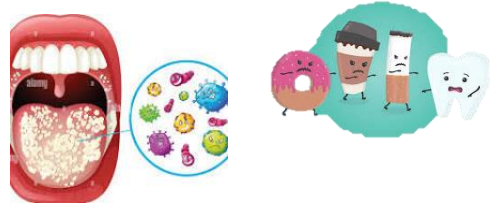
Algunas de estas enfermedades:

- Caries
- Periodontitis o inflamación de encías.
- Halitosis
- Llagas y aftas
- Herpes labial
- Cáncer oral



FACTORES DE RIESGO:

- Mala alimentación: abuso de hidratos de carbono y azúcares.
- Consumo de tabaco y alcohol.
- Higiene bucal deficiente.



RECOMENDACIONES:

- Visitar al odontólogo cada 6 meses o por lo menos una vez al año.
- Cepillarse 3 veces o más al día al levantarse, después de cada comida y antes de dormir.
- Usar enjuague bucal para reducir la placa bacteriana.
- Renovar o cambiar el cepillo dental cada 3 meses.
- Realizar limpiezas dentales periódicas.
- Usar hilo dental para prevenir las caries y eliminar la acumulación de placa bacteriana.
- Procurar una alimentación balanceada, para ayudar a reforzar el sistema inmune contra infecciones.
- Evitar ingerir bebidas gaseosas, jugos artificiales y bebidas energéticas.
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol.

