

## “Una boca feliz es un cuerpo feliz”

El 20 de marzo se celebra el Día Mundial de la Salud Bucodental, para concienciar a las personas acerca de la importancia de mantener una buena salud bucal, promover hábitos saludables y dar a conocer los factores de riesgo que pueden provocar problemas en la boca y los dientes.

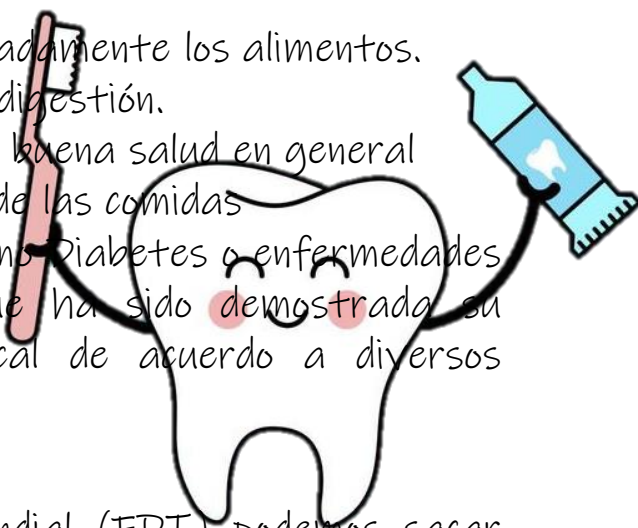


La cavidad oral coadyuva a la ejecución de funciones en nuestro organismo, tales como la masticación, la deglución y la fonación.



Es por ello que debemos mantener una salud oral adecuada ya que nos permite:

- Masticar y procesar adecuadamente los alimentos.
- Favorecer el proceso de la digestión.
- Contribuir a mantener una buena salud en general
- Apreciar mejor el sabor de las comidas
- Prevenir enfermedades como diabetes o enfermedades cardiovasculares, dado que ha sido demostrada su relación con la salud bucal de acuerdo a diversos estudios.



De la Federación Dental Mundial (FDI) podemos sacar datos curiosos acerca de la selección del día 20 y del mes marzo:

- Las personas mayores deben tener al final de su vida 20 dientes naturales para ser consideradas saludables.
- A la mayoría de los niños les salen sus primeros 20 “dientes de leche” antes de los 3 años de edad.
- Los adultos sanos deben tener un total de 32 dientes y 0 caries dentales (3/20)

20  
MARZO

DÍA MUNDIAL DE LA  
SALUD BUCODENTAL

Las enfermedades bucodentales afectan la salud de las personas generando:

- Dolor
- Incomodidad
- Aislamiento social
- Pérdida de confianza en sí mismo.

