



## ¿Cuáles son los principales factores que dañan tu boca?

El azúcar, que facilita el desarrollo de caries. Pero otras sustancias aumentan el riesgo de cáncer de boca y más enfermedades.

**Evitá el exceso de azúcar y alcohol.  
No fumes. Cuidá la higiene bucal.**

Estas claves son centrales para proteger tu salud bucal y la de tu familia.

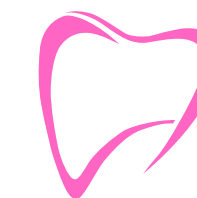
Obra Social del Personal de Aeronavegación de Entes Privados  
RNOS N° 100601

Venezuela 900 (C1095AR) Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Tel-Fax: 4331-1411 (Líneas rotativas) - Fax: 4331-1421  
info@ospadep.com  
www.ospadep.com

Programas de Prevención  
OSPADEP

Superintendencia de Servicios de Salud - Órgano de Control | 0800-222-SALUD (72583) www.sssalud.gob.ar



Salud bucal

# Accioná por tu salud

**Una boca sana toda la vida**



**OSPADEP**



## EL CEPILLADO DIARIO es fundamental

- Cepíllate los dientes al menos **dos veces al día, durante dos minutos**. Usá pasta dental con flúor y un cepillo de cerdas suaves.
- Usá **hilo dental** al menos una vez al día después del cepillado.
- Renová el **cepillo de dientes** **cada 3 meses** y no lo compartas.

Es muy importante cepillarse siempre los dientes después de consumir alimentos con azúcar.

Supervisá el cepillado de los chicos



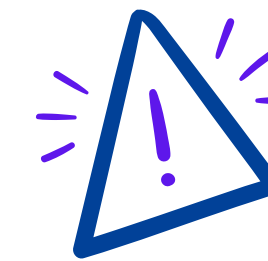
Al confirmar tu embarazo no demores la visita al odontólogo. Luego hazlo cada 3 meses durante toda la gestación.

Los cambios hormonales provocan alteraciones en la boca.

## DOS VECES AL AÑO: control odontológico

Tenés que consultar al odontólogo cada 6 meses, en especial si sentís dolor al consumir alimentos fríos o calientes, o si notás que tus dientes tienen movilidad, cambian de color o de posición .

También tenés que consultar si tus encías están inflamadas o sangran, o si apretás o rechinás los dientes.



### Consultá en forma

**inmediata** si aparecen lesiones en la lengua, mejillas, paladar o piso de la boca que no cicatrizan.

## Otros cuidados a tener en cuenta

Los **piercings** en labios y boca pueden provocar infecciones y dañar los dientes.

Es muy recomendable usar un protector bucal cuando practicás **deportes**.