EDUCACION EN SALUD BUCAL



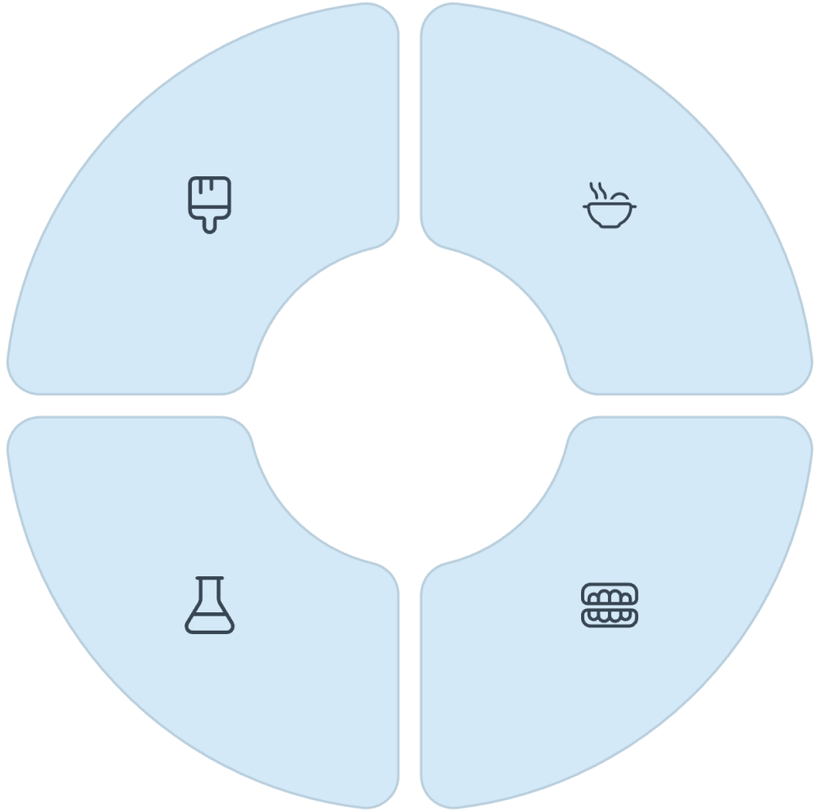
Cepillado de dientes

¡Dientes Limpios!

Un correcto cepillado remueve la placa bacteriana

Flúor

La crema de dientes con flúor Evita la aparición de caries.



Elimina residuos

Retira las partículas de comida.

Encías sanas

Con un correcto cepillado vas a mantener sanas tus encias

Cepillo de Dientes



Cabeza Pequeña

Llega a todos los rincones de tu boca.

Cerdas Suaves

Deben ser redondeadas. Limpian sin hacer daño.

Mango Cómodo

Largo y redondo para que lo sujetes bien.

Cepillado: ¡Paso a Paso!

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Angulación

Pon tu cepillo a 45 grados.

Movimientos

Caras oclusales: cepilla hacia adelante y atrás.

Dientes de Adelante

Inclina el cepillo.

Encía

Movimientos vibratorios y de barrido!

¡No Olvides la Lengua!

Cepilla tu lengua de atrás hacia adelante.

Seda Dental



La seda dental es un hilo mágico para limpiar donde el cepillo no llega. ¡Úsala con ayuda de un adulto hasta los 9 años!

Usa 45 cm

Enrolla en tus dedos, deja un pedacito libre.

Forma de C

Rodea cada diente con la seda.

Arriba y Abajo

Mueve la seda con suavidad.

¿Cuánta crema de Dientes?

(6 meses-1 año)



Un grano de arroz crudo.

(1-2 años)

Un grano de arroz

(2-5 años)



El tamaño de una alverja.

(más de 6 años)



El tamaño de un frijol.

Consejos para una Sonrisa Sana

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Cepilla Después de Comer

¡Siempre después de cada comida! El cepillado en la noche, es la mas importante.

Cepillo Nuevo Cada 3 Meses

Cambia tu cepillo si estás Enfermo

Si te enfermaste, ¡cepillo nuevo!

Pide Ayuda a Papá/Mamá

Hasta los 9 años, pide a tus papás que te ayuden a cepillarte.

Cepillado de dos Minutos

Cepíllate por dos minutos. ¡30 segundos por cada parte de tu boca!

¡Tus Derechos en salud oral!



Primera infancia (0-5 años)

Revisiones anuales. Flúor semestral. ¡Sellantes si los necesitas!

Infancia (6-11 años)

Revisiones anuales. Flúor dos veces al año.

Adolescencia (12-17 años)

Segun tu necesidad