

SONRISAS SANAS Y BRILLANTES



Autora:
Ana Belén Cañadas Rodríguez

Dirección Territorial de Ceuta
Gerencia de Atención Sanitaria
Dirección de Atención Primaria
Centro de Salud Recinto

SONRISAS SANAS Y BRILLANTES



Edita: © Instituto Nacional de Gestión Sanitaria
Subdirección General de Gestión Económica y Recursos
Humanos
Servicio de Recursos Documentales y Apoyo Institucional
Alcalá, 56 28014 Madrid

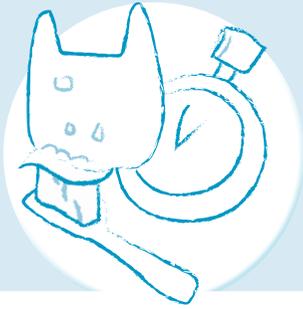
NIPO (en línea): 135-22-008-2
NIPO (en papel): 135-22-007-7
DL M 12399-2022

Colección Editorial de Publicaciones del
Instituto Nacional de Gestión Sanitaria: 2.108

Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado:
<https://cpage.mpr.gob.es>

*En esta publicación se ha utilizado papel reciclado libre de cloro de
acuerdo con los criterios medioambientales de la contratación pública.*

Diseño y maquetación: **Komuso**
Imprime: **Advantia Comunicación Gráfica, S.A.**



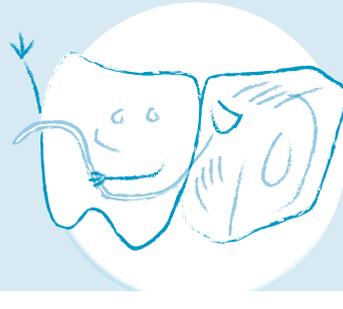
Cepilla tus dientes y encías de 2 a 3 minutos 3 veces al día.



Limpia la lengua todos los días.



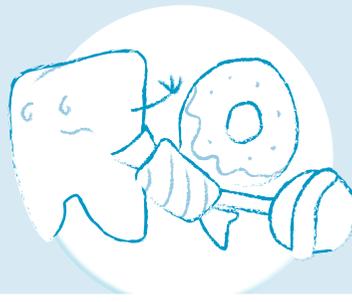
Visita a tu dentista e higienista 1 o 2 veces al año.



Usa seda dental 1 vez al día.



Enjuágate con colutorio de flúor todas las noches.



Evita los alimentos y bebidas con azúcar para evitar las caries.

RECUERDA

- 1** Cepíllate siempre después de cada comida y/o bebida, si no es agua.
(Mínimo 3 veces al día, limpia los dientes y encías de 2 a 3 minutos.
(Cambia tu cepillo cada 3 o 4 meses).
- 2** Usa seda o hilo dental por lo menos 1 vez al día.
(Evitarás las caries por donde el cepillo no llega).
- 3** Limpia la lengua con un raspador lingual todos los días.
- 4** Enjuágate con flúor todas las noches después del cepillado.
(No comas ni bebas nada después).
- 5** Usa revelador de placa 1 o 2 veces a la semana.
(Mejorarás mucho tu salud bucodental al ver donde se esconden las bacterias).
- 6** Visita a tu dentista e higienista mínimo 1 vez al año.
(Beneficiará mucho a tu salud general).
- 7** Cierra el grifo mientras te cepillas.
(El agua es un bien preciado y escaso).