



Dientes Limpios = Sonrisa Saludable

Para una sonrisa saludable:

- Cepillá tus dientes por la mañana, después de cada comida y antes de irte a dormir.
- Mantené una alimentación variada y equilibrada. Evitá los dulces.
- Visitá al dentista cada 6 meses.

¿Por qué es importante cepillarte los dientes?

Una correcta limpieza de dientes elimina las bacterias que se acumulan en tu boca formando la placa bacteriana. Esta daña el esmalte de los dientes y produce la formación de caries. El cepillado más importante es el de la noche, antes de ir a dormir.



GOBIERNO
DE LA PROVINCIA
DEL NEUQUÉN

MINISTERIO DE SALUD
SUBSECRETARÍA DE SALUD

NEUQUÉN
PROVINCIA

JUNTOS
PODEMOS
MÁS

Higiene bucal en bebés y niños:

- Desde los primeros días de vida hasta los 2 años se puede realizar la limpieza de los dientes con una gasa o algodón.
- Luego de los 2 años, el niño deberá tener su propio cepillo. Jugando a imitar al adulto es que adquiere el hábito de limpiar sus dientes. Es importante que el cepillado lo realice un adulto.
- Evitá darle el chupete con azúcar o miel, o mamaderas con líquidos azucarados antes de dormir. Los dulces son los preferidos de las bacterias.
- En lo posible mantené la lactancia materna hasta el primer año de vida.
- La primera visita al dentista es a los 6 meses; luego cada 6 meses.
- Consultá con tu odontólogo sobre la higiene bucal de los BEBÉS y NIÑOS y los hábitos saludables que debe tener toda la familia.

¿Qué hacer?

- Cepillá tus dientes por la mañana, después de cada comida y antes de irte a dormir.
- Evitá consumir golosinas y azúcares, jugos y gaseosas.
- Renová tu cepillo periódicamente.
- No compartas el cepillo de dientes con nadie (tampoco familiares o amigos), ya que el ocasional sangrado puede transmitir enfermedades.

Pasos para un correcto cepillado



Cepilla bien sobre la cara frontal del diente



Cepilla la parte frontal interior con la punta del cepillo



Cepilla la parte posterior de los dientes y las encías



Cepilla la parte superior de las muelas

