

Salud Dental

La salud bucodental es ausencia de:



Factores de riesgo:

Dieta inadecuada.



Consumo de alcohol y/o tabaco.



Higiene bucodental deficiente.



Prevención:

Disminuir consumo de azúcares.



Dejar de fumar.

Evitar consumo de alcohol.



Cepillarse los dientes 3 veces al día.



Aumentar consumo de frutas y verduras.



Si se practica algún deporte se debe usar equipo de protección.



Visitar al odontólogo al menos una vez al año.