

BOCA LIMPIA, CUERPO SANO



**Un guía de cómo
cuidar de sus dientes**

ODC
OPEN DOOR CLINIC

Aumentando el Acceso a los Servicios de Salud

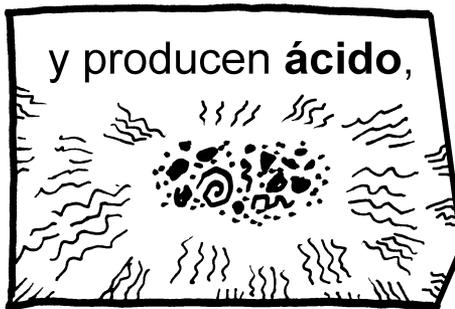
Arte por:
Marek Bennett



Todo el mundo tiene
bacterias viviendo
en sus dientes...



Esas bacterias
forman capas
amarillas
llamadas
"placa"

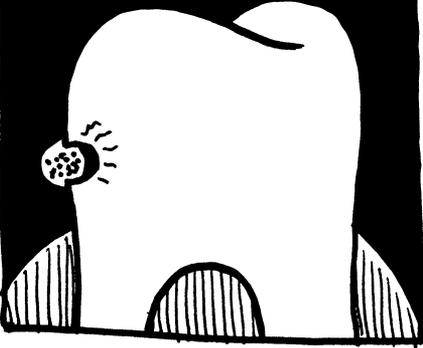


y producen **ácido**,



que debilita
el exterior
del diente
(**esmalte**).

Si el ácido no se
elimina de los dientes,

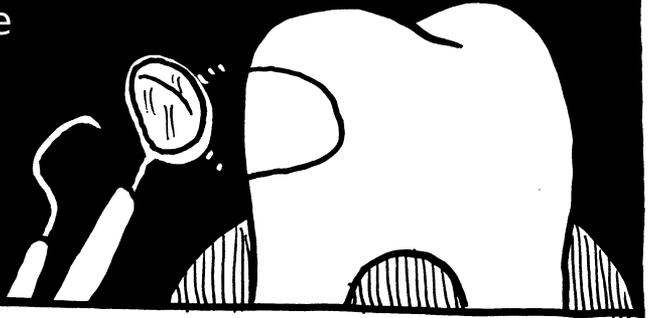


puede provocar
pequeños huecos

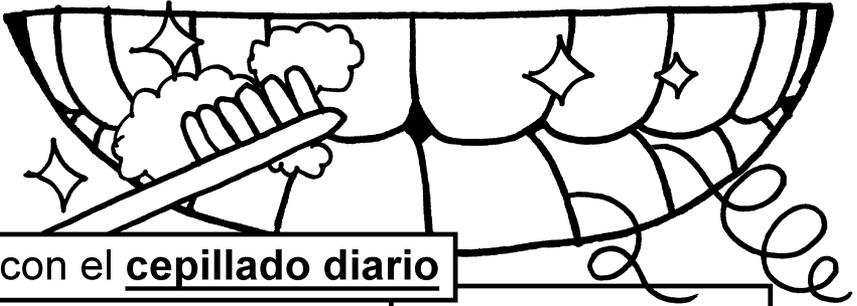


**El diente no puede
reparar ese agujero solo.**

Tiene que
visitar al
dentista
para un
relleno.



Para eliminar el ácido que provoca caries,
MANTENGA SU BOCA LIMPIA

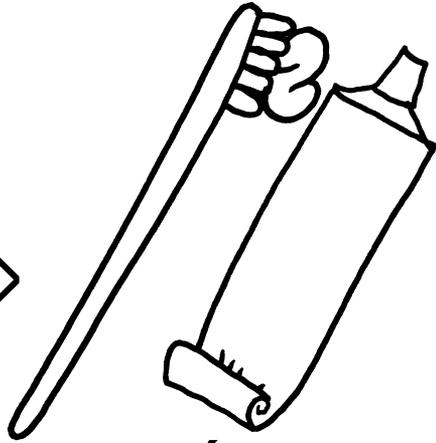
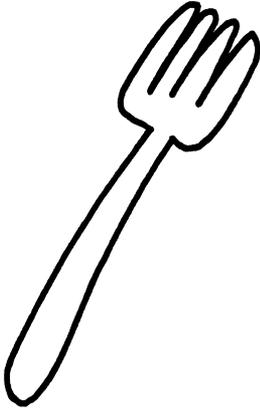


con el cepillado diario

y el hilo dental.

EL CEPILLADO DIARIO:

Después
de cada
comida...



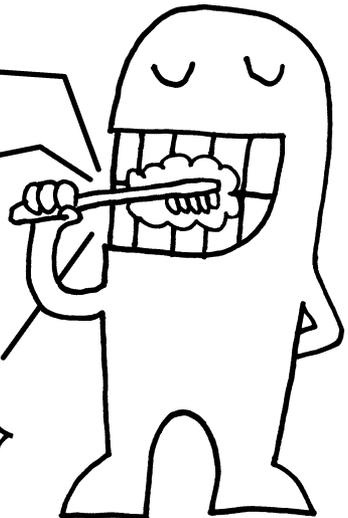
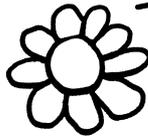
...**CEPÍLLESE**
con pasta dental
con flúor.

El propósito del
CEPILLADO DENTAL es:

PREVENIR
enfermedades

REFRESCAR
el aliento

ELIMINAR y
PREVENIR
las manchas



TÉCNICA CORRECTA:

Cepílese a un ángulo diagonal:



Reemplace el cepillo cuando las cerdas estén desgastadas.

No se cepille con demasiada fuerza para no lastimar las encías.



Cómo el **CEPILLADO** contribuye a un **CUERPO SANO:**

PULMONES: Encías no saludables pueden aumentar el riesgo de infecciones respiratorias, como por ejemplo la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y la neumonía.

RIÑONES: Las personas con enfermedad de las encías o que tienen pocos dientes tienen más probabilidad de presentar problemas renales.

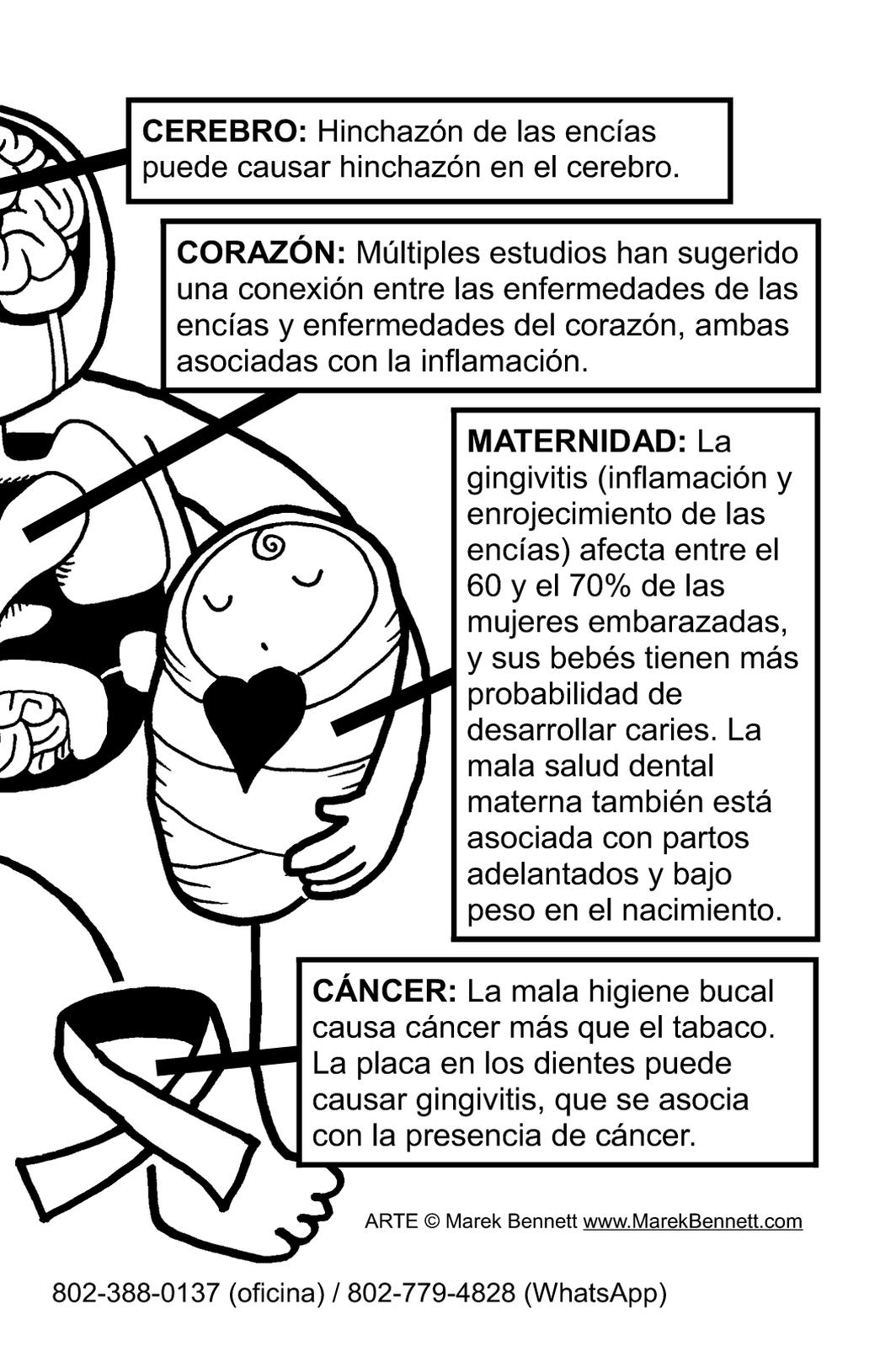
HUESOS: La osteoporosis (una enfermedad de los huesos) está relacionada con la pérdida de dientes.

ODC
OPEN DOOR CLINIC

Aumentando el Acceso a los Servicios de Salud



PARA PROGRAMAR UNA CITA:



CEREBRO: Hinchazón de las encías puede causar hinchazón en el cerebro.

CORAZÓN: Múltiples estudios han sugerido una conexión entre las enfermedades de las encías y enfermedades del corazón, ambas asociadas con la inflamación.

MATERNIDAD: La gingivitis (inflamación y enrojecimiento de las encías) afecta entre el 60 y el 70% de las mujeres embarazadas, y sus bebés tienen más probabilidad de desarrollar caries. La mala salud dental materna también está asociada con partos adelantados y bajo peso en el nacimiento.

CÁNCER: La mala higiene bucal causa cáncer más que el tabaco. La placa en los dientes puede causar gingivitis, que se asocia con la presencia de cáncer.

ARTE © Marek Bennett www.MarekBennett.com

EL HILO DENTAL:



Es importante
usar **hilo dental**

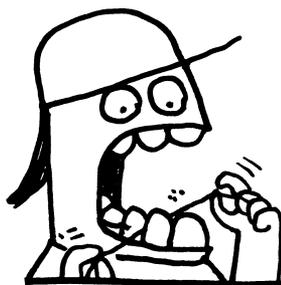


al menos
una vez al día.



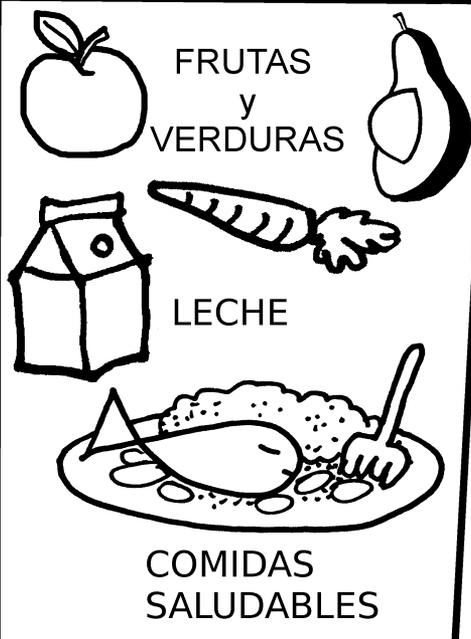
Ayudará a
prevenir la
**acumulación
de placa**

especialmente
si tiene
**puentes o
coronas.**



LA DIETA

Coma meriendas y comidas regulares y saludables...



¡Beba mucha
agua para
mantenerse
hidratado!

Mastique **chicle sin
azúcar** para estimular
la producción de saliva.



...y **disminuya** su consumo
de cafeína y azúcar.

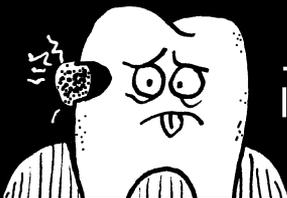


EVITAR

Evite los dulces
y los alimentos
duros y pegajosos.



La cerveza, el jugo,
y los refrescos contienen
calorías vacías y altos
niveles de azúcar...



...los que provocan
la acumulación de ácido
y caries en los dientes.

¡Sus dientes
son fuertes pero
se romperán
si muerde algo
duro como una
piedra!



Mantenga su boca limpia



para mantener su cuerpo sano.

©2021 Open Door Clinic (Middlebury, VT)

www.OpenDoorMidd.org

Este proyecto fue posible gracias a una subvención de New Perennials Project de Middlebury College.

Arte © Marek Bennett / COMICS WORKSHOP

www.MarekBennett.com

Visite a un dentista e higienista
CADA 6 MESES
para una limpieza y evaluación.



ODC
OPEN DOOR CLINIC

Aumentando el Acceso a los Servicios de Salud

100 Porter Drive / Middlebury, VT / 05753

www.opendoormidd.org

PARA PROGRAMAR UNA CITA:

802-388-0137 (oficina) / 802-779-4828 (WhatsApp)