

GUÍA

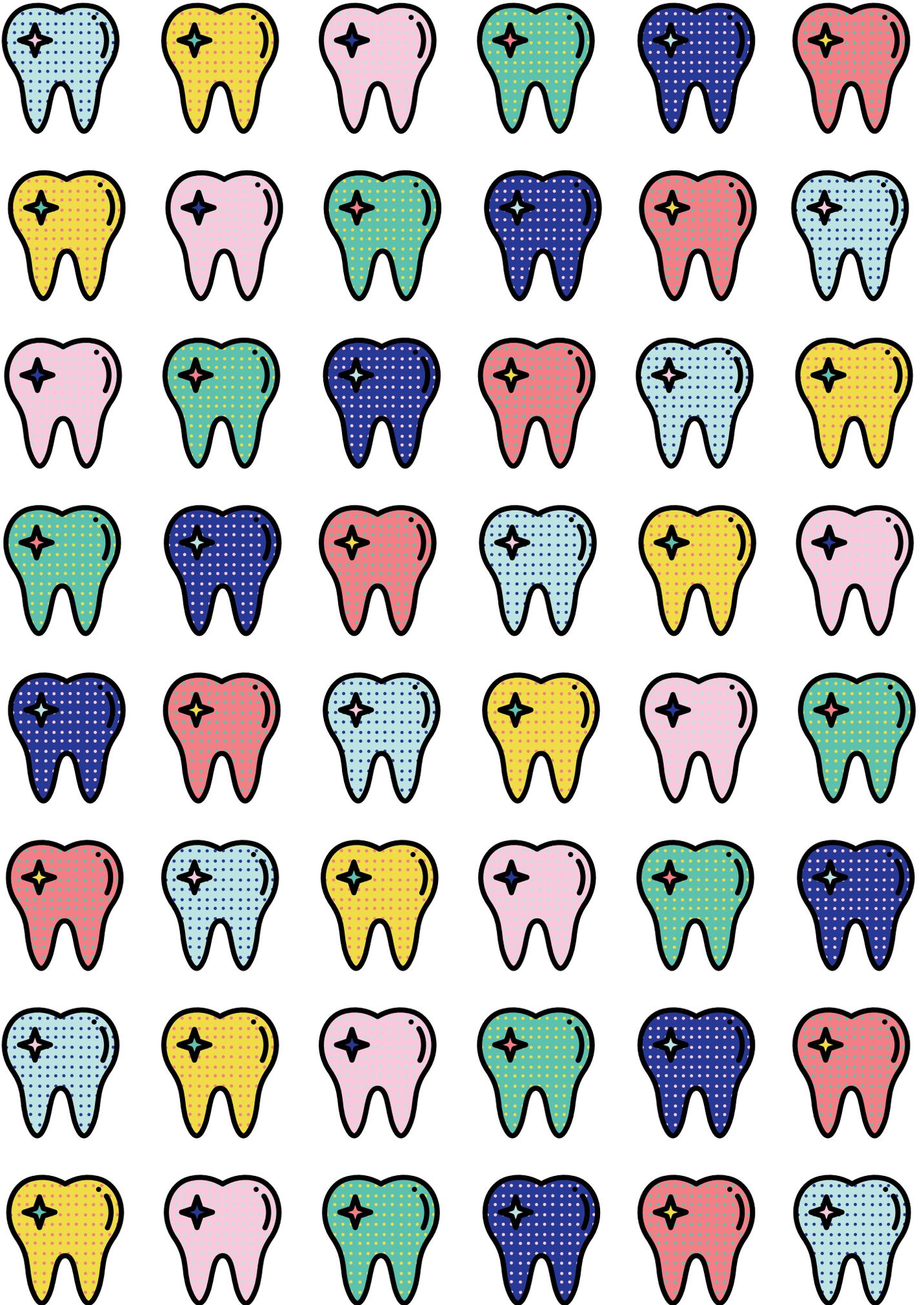
DE LA
**SALUD
DENTAL
REAL**

ARTDENTA



artdenta

SALUD DENTAL REAL

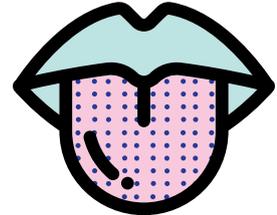


EL CICLO BUCODENTAL

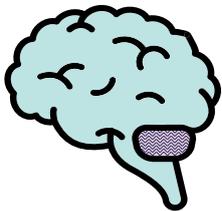
Cuida tu boca y mejora la salud del resto del cuerpo



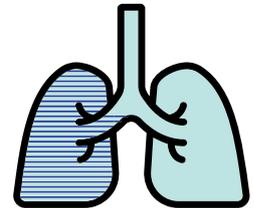
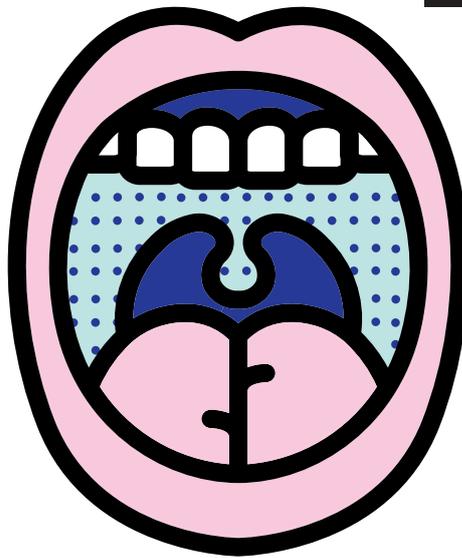
Tanto el correcto cuidado de la boca como tener una buena alimentación son muy importantes para el sistema defensivo de nuestro cuerpo.



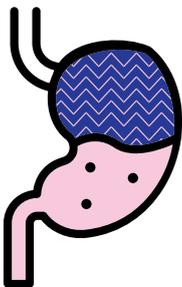
Es uno de los órganos más especializados para percibir las propiedades de los alimentos y otros objetos gracias a las papilas gustativas de la lengua.



Nuestra sonrisa y dientes forman parte de nuestra apariencia física e influyen notablemente en la autoestima.



Participa activamente en la respiración e interviene tanto para tomar como para expulsar el aire.



La boca es el punto de inicio del aparato digestivo, gracias a ella podemos: masticar los alimentos, mezclarlos con saliva y tragarlos.

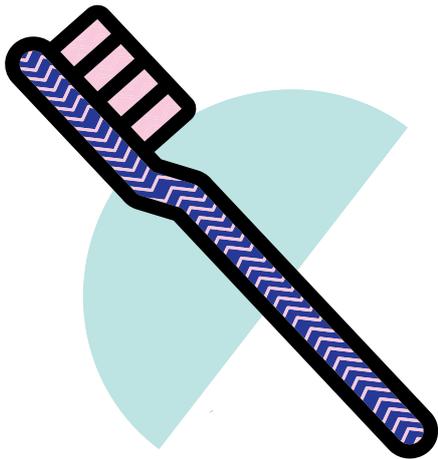


Además de hablar, realizamos gestos, ademanes, silbidos, etc. con los que nos comunicamos con las personas. Y, por supuesto, ¡sonreímos!

KIT DEL CEPILLADO

perfecto

EL CEPILLO



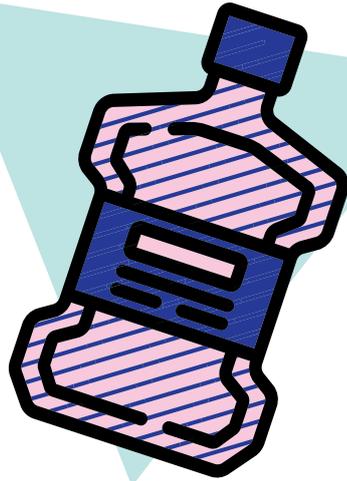
Manual VS Eléctrico: cualquiera, aunque el eléctrico ayuda en la destreza de la higiene.

Cerdas blandas: pacientes postquirúrgicos.

Cerdas medias: el que debería usar la mayoría.

Cerdas duras: para prótesis híbridas.

EL ENJUAGUE



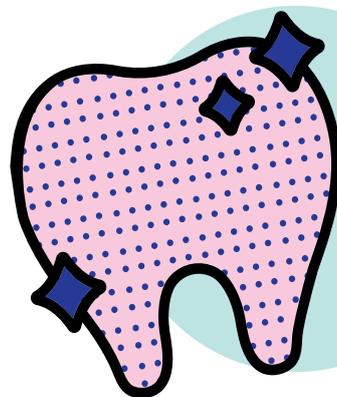
- o Con **Clorhexidina** para tratamiento de encías.
- o **Triclosán** para el mantenimiento de encías.
- o **Nitrato potásico** para la hipersensibilidad.
- o Alta concentración de **PPM de flúor** para prevenir la hipomineralización.

EL HILO



Indispensable para los espacios interdentales.

FASES CEPILLADO



1. Superficies externas
2. Superficies internas
3. Muelas
4. Hilo dental
5. Cepillar lengua
6. Enjuague con elixir

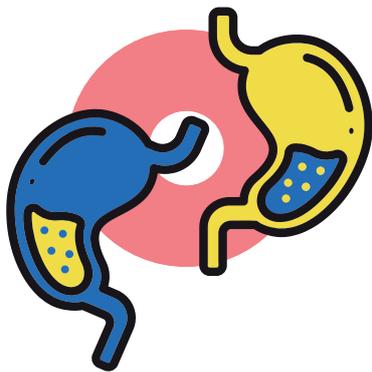
DESMONTANDO MITOS SOBRE LA SALUD DENTAL

mito #1

"DESPUÉS DE UNA COMIDA ES BUENO PASARSE EL PALILLO"

Falso. El uso de mondadientes puede ocasionar graves lesiones en el espacio entre dientes y encías.

¡¡No seas bruto y usa hilo dental!!

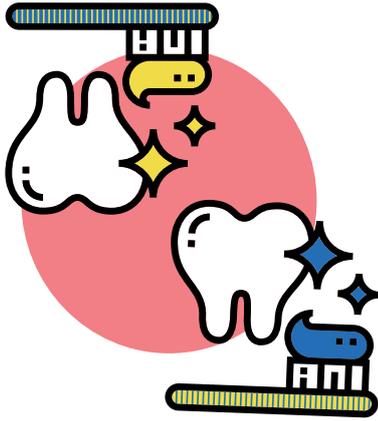


mito #2

"EL MAL ALIENTO SE DEBE SIEMPRE A PROBLEMAS DIGESTIVOS"

Falso. En el 90% de los casos el problema está en la boca.





mito #3

"CON UN BUEN CEPILLADO ES NATURAL QUE SANGREN LAS ENCÍAS"

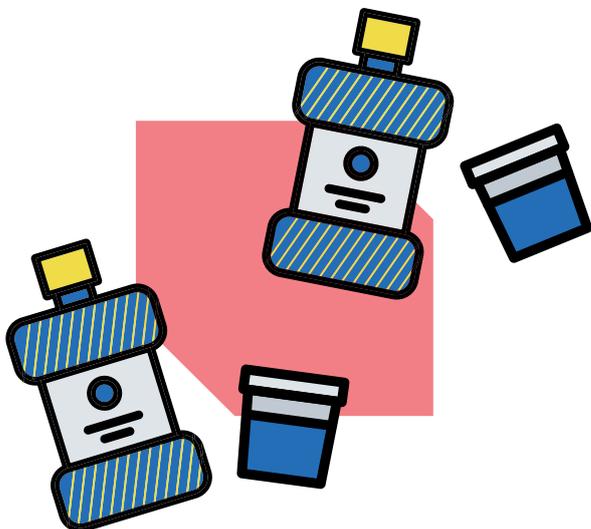
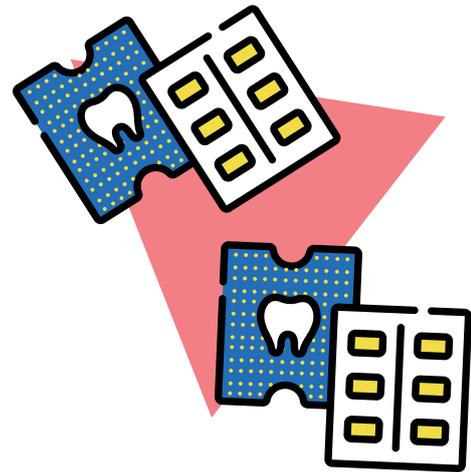
Falso. La sangre en las encías es siempre señal de alarma.



mito #4

"MASCAR CHICLE SUSTITUYE EL CEPILLADO"

Falso. Aumenta la saliva y tiene otros beneficios, pero no sustituye el cepillado correcto.



mito #5

"EL ENJUAGUE BUCAL, CUANTO MÁS PICA, MÁS EFECTO HACE"

Falso. Si pica es porque lleva alcohol, y no por eso es más eficaz. Incluso suele ser perjudicial.



Cuidamos m

nuestra boca

nuestros mic

menos de

a que de

chelines



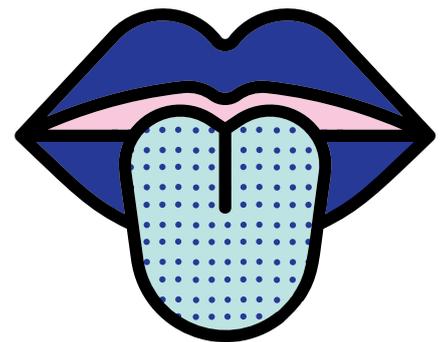
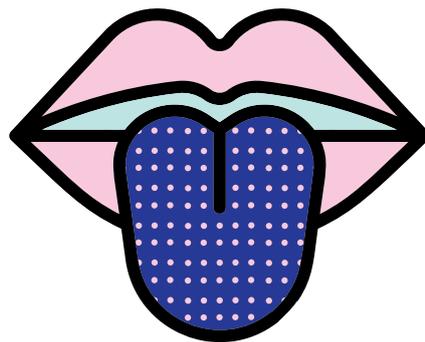
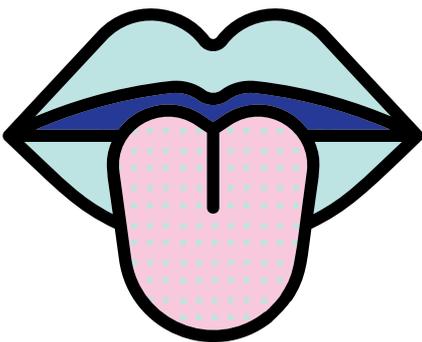
artdenta

SALUD DENTAL REAL

DESMONTANDO MITOS! SOBRE LA SALUD! DENTAL

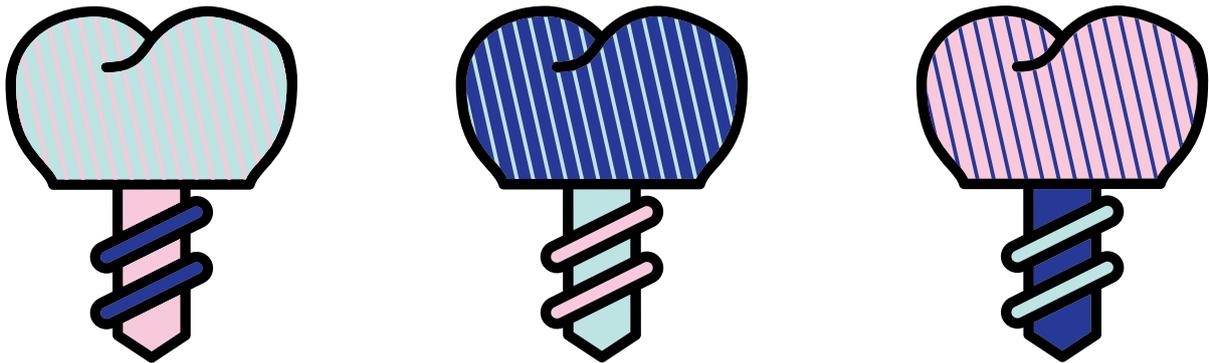
ES POSIBLE HACER TRATAMIENTOS DE ORTODONCIA EN PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

Verdadero. Colocar brackets en adultos o ancianos no es que no sea posible, sino que es recomendable.



HAY CARIES QUE NO DUELEN

Verdadero. Pueden estar en el esmalte y no causar dolor hasta que no se extienden a la dentina y las notamos con bebidas frías, calientes o azúcares.



CON EL PASO DE LOS AÑOS PUEDE QUE NO PIERDA TODOS LOS DIENTES

Verdadero. Los últimos avances en odontología permiten tratar y curar la mayoría de enfermedades de la boca, evitando la pérdida dental.

TÚ BUSCANDO EL MEJOR FILTRO DE INSTAGRAM...



Tener una sonrisa bonita no es simplemente estética. Sonreír libera endorfinas, serotonina y otros analgésicos que produce nuestro cuerpo. ¡Es más!, reduce los niveles de hormonas causantes del estrés y disminuye la presión arterial. Podría decirse que sonreír es casi una medicina natural y... por cierto, te queda genial. ;)

... CUANDO EL MEJOR FILTRO
ES TU SONRISA ✕



artdenta
SALUD DENTAL REAL

BENEFICIOS DE ! LA SONRISA

CON TODOS LOS EFECTOS TAN POSITIVOS QUE TIENE SONREÍR, HEMOS PENSADO DARTE ALGUNOS SIMPÁTICOS MOTIVOS. A VER SI LO LOGRAMOS.

1. Sonreír te hace feliz

Darwin ya apuntaba la Teoría de la retroalimentación facial. Cuando sonríes, el cerebro interpreta que estás contento y libera sustancias capaces de alegrarte. Esto funciona igual incluso si la fuerzas un poquito, así que, ¿a qué esperas? Nadie te está viendo. Sonríe.

2. Sonreír para que te perdonen

Resulta que tratamos con condescendencia a la gente que, tras cometer un error o hacer algo malo, sonríe. Quizá tenga que ver que la sonrisa es, evolutivamente, un signo de sumisión que disminuye la agresividad de una situación.

3. Sonreír relaja

Según algunas teorías, la sonrisa provoca que nos sintamos más tranquilos y relajados. Esto ayuda a liberar la tensión del cuerpo y, además, reduce la presión arterial. En resumen: sonreír es algo así como ir a un spa.



4. Sonreír para mentir

Si quieres usar el enorme poder de la sonrisa para engañar a alguien, recuerda que las sonrisas que toman forma más lentamente (medio segundo frente una décima de segundo en las falsas) son percibidas como más fiables y auténticas.

5. Sonreír para provocar emociones positivas

No se trata sólo de ti. Sonreír envía señales a aquellos que te rodean así que es muy probable que te devuelvan la sonrisa. Y no creas que es por cortesía: entran en acción las neuronas espejo.

6. Sonreír para vivir más

Una curiosa investigación establece un paralelismo entre sonrisa y longevidad. Se estudiaron las fotos de jugadores de béisbol del año 52 y aquellos que aparecían sonriendo vivieron un promedio de 7 años más. Quizá no es el estudio más fiable del mundo, pero por si acaso, sonreír no está de más.

ES OBLIGATORIO

**/ /
REVISIÓN TÉCNICA**

LA DE LA BOCA

PASAR LA

CA DEL COCHE.

DEPENDE DE TI



artdenta
SALUD DENTAL REAL

GUARDIANES anticaries

El villano más perverso que amenaza la salud dental de los más pequeños puede combatirse desde los 6 meses de vida.

SEIS

consejos para que te conviertas en el *guardián de la salud dental* de tus hijos.



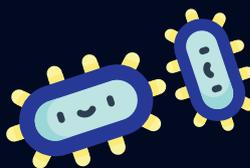
Cuando tenga sed, acostumbra a tu hijo a beber agua, evitando jugos o bebidas azucaradas.



Después de darle de comer, limpia las encías de los niños con un paño suave.



Nunca mojes un chupete en miel ni otro tipo de endulzante.



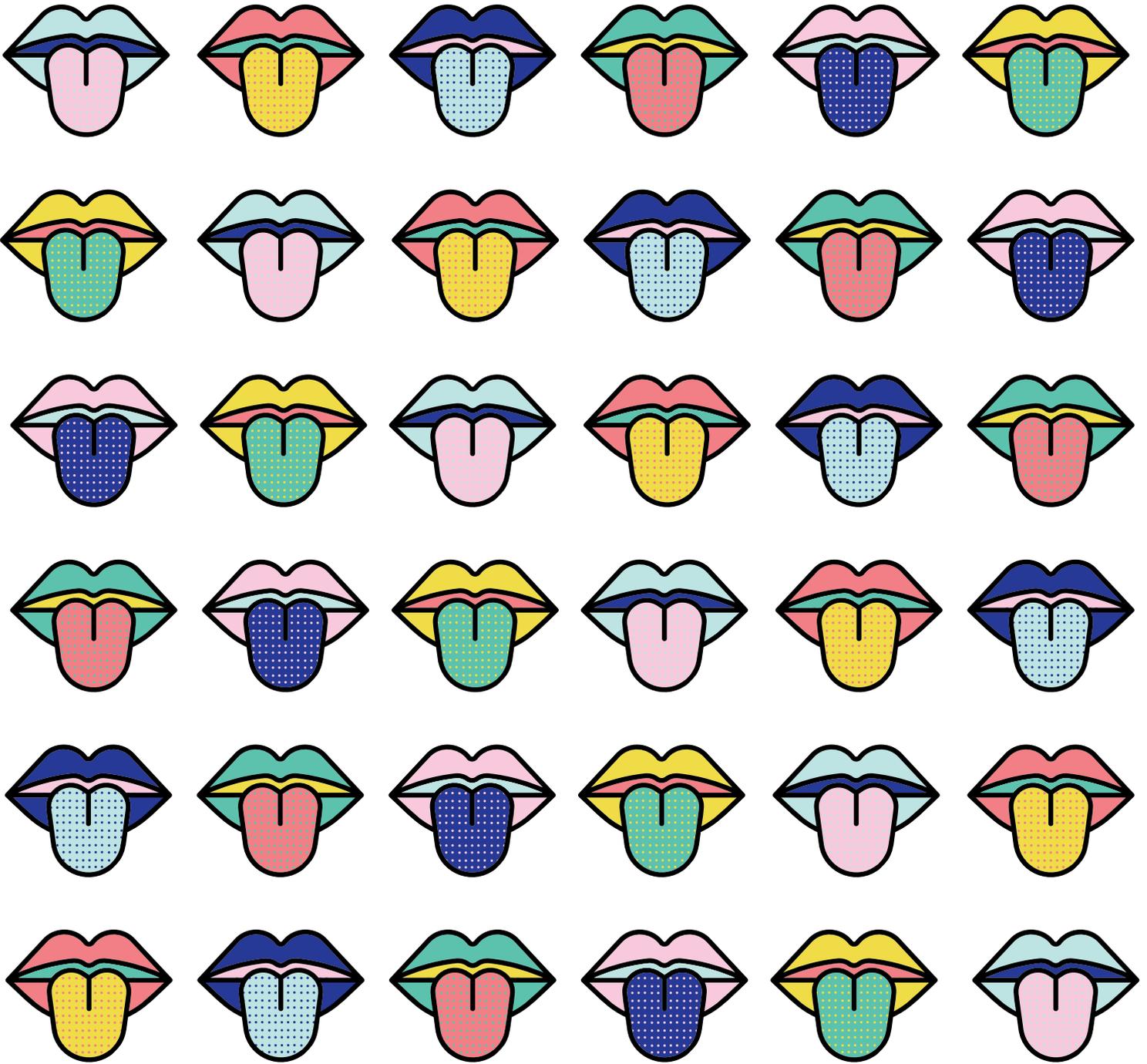
Las bacterias que provocan las caries son muy contagiosas. No permitas que adultos u otros niños compartan utensilios con bebés.



Cepilla los dientes de tus peques con una cantidad de dentífrico similar a un grano de arroz.



Los niños deben empezar a usar hilo dental cuando tengan dos dientes juntos.



Dirección de contenidos: volteretaymedia.com

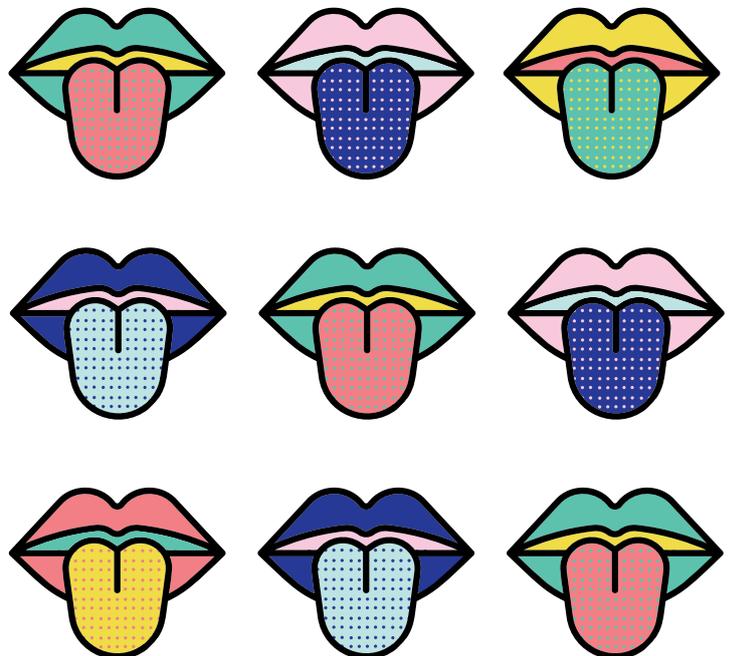
Dirección creativa: Arturo Sania y Kike Tejedor

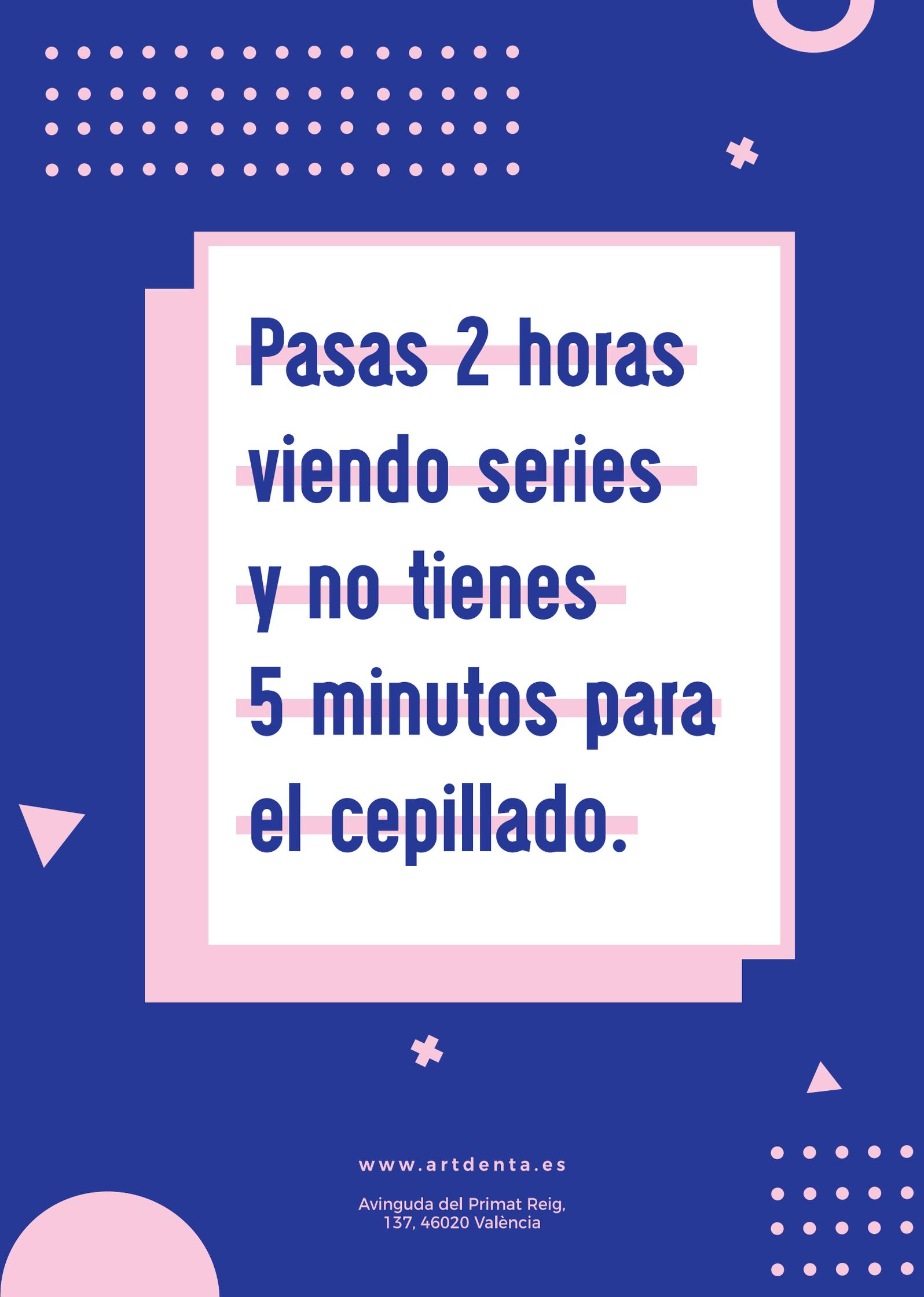
Diseño e ilustración: @paulatopia

Avinguda del Primat Reig, 137, 46020 València

www.artdenta.es

© artdenta 2019. Todos los derechos de contenidos de imágenes quedan reservados.





**Pasas 2 horas
viendo series
y no tienes
5 minutos para
el cepillado.**

www.artdenta.es

Avinguda del Primat Reig,
137, 46020 València

