

## Salud bucodental



La salud bucodental involucra tanto la capacidad de morder, masticar, sonreír, hablar y comunicar; como de transmitir nuestras emociones mediante las expresiones faciales con confianza, sin dolor, incomodidad ni enfermedad.

Cualquier problema que afecte la salud de la boca repercute en el bienestar psicosocial de la persona.

La salud bucodental es una parte muy importante de la salud en general: tener la boca, los dientes y las encías sanas son aspectos claves para una vida saludable.

## Recomendaciones

- Realizar consultas odontológicas cada 6 meses.
- Cepillarse al menos 2 veces por día, durante 2 minutos, utilizando pasta dental con flúor y cepillo de cerdas suaves
- Incorporar uso de elementos de higiene interdental (Hilo dental, cepillos interdentes). Al menos 1 vez por día, luego del cepillado.
- Cambiar el cepillo periódicamente: Cada 3 meses, o cuando se observa que las cerdas están abiertas.
- Utilizar protector bucal en caso de efectuar deportes de alto impacto.
- Si se está realizando tratamiento de ortodoncia reforzar la higiene respetando las indicaciones del profesional.



## OBRA SOCIAL DE TÉCNICOS DE VUELO DE LÍNEAS AÉREAS

Nº DE INSCRIPCIÓN DE RNOS 0-0390-0

- Bruxismo, en caso que se presionen los dientes con fuerza, es posible que se trate de bruxismo. Es importante consultar a un profesional, ya que esto podría generar desgaste, fisuras o fractura de los dientes.
- Piercing o aros, si se encuentran en labios o lengua, retienen alimentos y microbios que aumentan el riesgo de enfermedades bucales, desgastar y/o fracturar los dientes. Realizar la correcta higiene de estos elementos.
- Prótesis dentales mantener limpieza adecuada. No utilizar prótesis desadaptadas.
- Si se percibe dolor al consumir bebidas o comidas frías o calientes, sangrado de encías, presencia de aftas o úlceras que no cicatrizan cumplidas 2 semanas, movilidad o cambio de posición dentaria, concurrir a una consulta odontológica.

VICTOR HUGO 369 • (C1407BWE)

CIUDAD AUTONOMA DE BUENOS AIRES

Telefax: 4635-9010

E-mail: [obrasocial@tecnicosdevuelo.org.ar](mailto:obrasocial@tecnicosdevuelo.org.ar)

[www.tecnicosdevuelo.org.ar](http://www.tecnicosdevuelo.org.ar)