



## 20 de MARZO DÍA MUNDIAL DE LA SALUD BUCAL

Con el lema "Una boca feliz es... una mente feliz" destaca la importancia de una boca sana en el bienestar mental



- El Día Mundial de la Salud Bucodental o Salud Oral ha sido impulsado por la *Federación Dental Mundial (FDI)* y la elección de su fecha es debido a una relación con el número de dientes:
- Las personas mayores deben tener al final de su vida 20 dientes naturales, para ser consideradas saludables.
- A la mayoría de los niños les salen sus primeros 20 "dientes de leche", antes de los tres años de edad.
- Los adultos sanos deben tener un total de 32 dientes y 0 caries dentales (3/20).

El objetivo es **inspirar un cambio** duradero y positivo educando a las personas sobre el **papel crucial que desempeña una boca sana** en nuestras vidas. Con este lema conciso pero impactante, FDI espera **simplificar la salud bucal y hacerla accesible** explicando los beneficios desde el principio de una manera sencilla y sin depender de explicaciones adicionales.





De acuerdo con diversos estudios, se estima que el 90% de la población mundial puede padecer alguna enfermedad bucodental, las cuales son previsibles y tratables, mediante la detección precoz. Algunas de las más comunes son las siguientes:

- Caries dental.
- Periodontitis o inflamación de las encías.
- Halitosis (mal aliento).
- Llagas y aftas.
- Herpes labial.
- Cáncer oral. [▶ Día Mundial de la Salud Bucodental](#)





Dentro del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares se resalta la importancia de mantener una boca sana lo cual contribuye a un bienestar general. Tener la posibilidad de sonreír sin limitaciones, en todos los espacios, aumenta la autoestima y la confianza al hablar, aportando a una mejor calidad de vida.

Los problemas orales no solo ocasionan dolor, también limitan a las personas en su alimentación, socialización y crean inseguridades que pueden ocasionar problemas mentales.

*Has de tu higiene oral EN CASA un ritual de belleza.*

- *Cepillado dental (3 veces al día)*
- *Seda dental (como refuerzo del cepillado)*
- *Enjuague bucal (No reemplaza el cepillado).*
- *No olvides que tu limpiar tu lengua hace parte del ritual*



## ***Recuerda estos tips para fortalecer el autocuidado***

- Visitar al odontólogo cada 6 meses o por lo menos una vez al año.
- Cepillarse 3 veces o más al día. Al levantarse, después de cada comida y antes de dormir.
- Renovar o cambiar el cepillo dental cada 3 meses.
- Procurar una alimentación balanceada, para ayudar a reforzar el sistema inmune contra infecciones.
- Evitar ingerir bebidas gaseosas, jugos artificiales y bebidas energéticas.
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol.

**A PRIORIZAR NUESTRA SALUD BUCAL**