



Bogotá, D.C., 08 de mayo 2017

DIRECCIÓN DE SANIDAD DEL EJÉRCITO Promoción y Prevención



DISAN
DIRECCIÓN DE SANIDAD



SEMANA DE LA SALUD ORAL - CUÍDATE PARA SONREIR

El Comando de Personal y la Dirección de Sanidad del Ejército desarrolla la **semana de la Salud Oral** durante los meses de mayo y octubre, de acuerdo a lineamientos emitidos por la Dirección General de Sanidad Militar, con el objetivo de enseñar el autocuidado y realizar procedimientos orales que permitan mejorar la salud oral de los usuarios del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares.

¿QUÉ ES LA SALUD ORAL?

Es el cuidado de la salud bucal que consiste en mantener la boca y los dientes sanos, la cual es importante que comience en la infancia. Si no es así, se pueden tener problemas con los dientes y encías, como la pérdida de los mismos o caries.

¿CÓMO CUIDARLA?

Una correcta limpieza de los dientes luego de cada comida es necesaria para evitar la formación de la placa bacteriana que daña el esmalte de los dientes y produce caries y otras infecciones.

¿QUÉ SE DEBE TENER EN CUENTA PARA CUIDAR MI SALUD ORAL?

- No compartir el cepillo de dientes, porque el sangrado de las encías puede transmitir enfermedades.
- Renovar el cepillo cada 3 meses.
- Evitar el consumo de golosinas y azúcares. De hacerlo, cepillarse los dientes enseguida.
- Lavarse tanto la superficie externa de los dientes como la interna y también la lengua; para remover las bacterias.
- Limpiarse entre los dientes todos los días con hilo dental u otro producto similar.
- No fumar ni masticar tabaco.
- Mantener una alimentación variada y equilibrada.
- Visitar al odontólogo al menos 2 vez al año.



Todos los ESM del Ejército cuentan con programas de Promoción y Prevención en salud oral. Pregunte por ellos. ¡CUÍDATE PARA SONREÍR! La tarea es cuidar tu Salud Oral.

