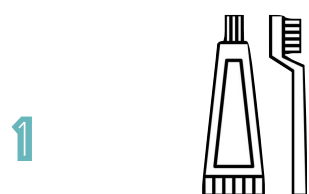




Salud oral y mental



CONSEJO
DENTISTAS
ORGANIZACIÓN COLEGIAL
DE DENTISTAS DE ESPAÑA



1

Cepíllate mínimo dos veces al día

Cepillar bien todas las superficies. Usar un cepillo de dureza media o blanda. Valorar cepillo eléctrico.



2

Usa pasta fluorada

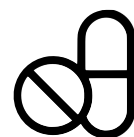
Toda pasta dentífrica debe contener flúor para que la prevención sea eficaz. En algunos casos, el dentista podrá recomendar mayores concentraciones de flúor.



3

Limpia entre los dientes

Limpia diariamente entre los dientes, con seda o cepillo interdental, antes de cepillarse por la noche



4

Medicación

Asegúrate de informar al dentista de la medicación que estás tomando.



5

No tabaco, alcohol ni drogas

El tabaquismo, el consumo no moderado de alcohol y las drogas, afectan seriamente tu salud mental y oral.



6

Alimentación saludable

Come variado y sano, no abusando de los azúcares ni de las bebidas carbonatadas. Si tienes un trastorno de la conducta alimentaria, informa a tu dentista.



7

Si rechinas los dientes

Algunos trastornos mentales se pueden acompañar de bruxismo (rechinamiento de dientes). El dentista te informará del tratamiento más adecuado.



8

Hidrátate

Beber cantidades adecuadas de agua es esencial para cualquier persona. Lo es aún más en presencia de trastorno mental acompañado de boca seca. Una hidratación adecuada ayuda a mejorar los síntomas.



9

Pide cita a primera hora

En caso de ansiedad, estrés o fobia dental, las citas matutinas son preferibles. Acudirá más relajado y no tendrás que esperar,



10

Visitas regulares al dentista

Los pacientes con algún trastorno mental están sometidos a un mayor riesgo de patologías bucodentales. Por este motivo, se recomiendan citas periódicas al dentista. La frecuencia de las mismas suele variar entre los 3 y los 6 meses, pero será el profesional el que recomiende la pauta de las mismas, en función del riesgo individual del paciente.

Una boca sana
influye en tu
bienestar mental

Decálogo
Salud Oral y Mental