

Habla, come, saborea...

Cuidar tu lengua es cuidar tu salud

Completa tu higiene oral diaria limpiando tu lengua, con ello contribuirás a:

- Prevenir la caries y la enfermedad periodontal.
- Combatir la halitosis.
- Mejorar tu sentido del gusto.



¿SABÍAS QUÉ...?



No existen dos lenguas iguales.
Son un rasgo único que nos identifica.



Algunos números de la lengua:

- tiene **17 músculos**.
Es el órgano más flexible y fuerte del cuerpo.
- Mide **10 cm.** de media.
- Tenemos unas **10.000 papilas gustativas**.



Nariz y lengua son amigos inseparables. No puedes saber el sabor real de algo sin contar con los dos.



La saliva cura. Por eso las lesiones sanan pronto.
¡Ojo con las que te duran más de 15 días!



Es incansable. La lengua es el único órgano que no se cansa nunca.



¿Puedes doblar la lengua en U?
Si es así, compartes un gen con más de la mitad de la población mundial.

LA SALUD DE TU BOCA DEPENDE DE TI

Controla los factores de riesgo que originan la patología en la cavidad bucal



UNIVERSIDAD ALFONSO X EL SABIO



Universidad Complutense de Madrid



Universidad Europea Madrid

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES



CEU
Universidad San Pablo



Universidad Rey Juan Carlos

PARTICIPAN



COLABORAN



Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada



Mauricio Legendre 38. 28046 Madrid
Tel.: 91 561 29 05 / Fax: 91 563 28 30
www.coem.org.es @dentistasCOEM



CAMPAÑA DE LA SALUD BUCODENTAL Y HÁBITOS SALUDABLES



SEMANA DE LA

Higiene Oral coem

No te olvides,
limpia
tu lengua
¡y combate la halitosis!

fcoem 
FUNDACIÓN COEM DEL COLEGIO DE ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE MADRID

CONSEJOS PARA MANTENER TU LENGUA SANA



Limpia tu lengua

REVISA TU LENGUA

Comprueba que el color de tu lengua sea rosado, sin manchas ni lesiones.



USA UN BUEN LIMPIADOR LINGUAL

Elige tu limpiador de lengua. Los raspadores linguales son muy eficaces, pero también puedes utilizar cepillos que tengan una superficie rugosa para "cepillar" tu lengua.



Raspa la lengua suavemente de atrás hacia adelante 2 o 3 veces y asegúrate de limpiar la mayor superficie posible.

2 veces al día

LIMPIA TU LENGUA UNA O DOS VECES AL DÍA

Siempre después del cepillado dental.



UTILIZA UN COLUTORIO ADECUADO

Enjuaga tu boca. Con ello completarás una correcta higiene oral y refrescarás tu aliento.



CONSULTA AL PROFESIONAL SIEMPRE QUE:



Notes cambios en el aspecto de tu lengua, ya que pueden ser signo de otras patologías más importantes.

Encuentres úlceras en el borde lateral de la lengua.

Tengas lesiones que duren más de 15 días.

LA SALUD DE TU BOCA DEPENDE DE TI

Controla los factores de riesgo que originan la patología en la cavidad bucal



Cuida tu higiene bucal

PLACA DENTAL

La placa bacteriana será factor de riesgo para desarrollar caries dental y enfermedad en las encías.

Cepíllate tres veces al día, con una pasta fluorada y sobre todo antes de ir a dormir.

Utiliza seda dental y un colutorio adecuado para completar tu higiene oral.



Come sano

DIETA

Reduce el número de alimentos azucarados ingeridos a diario, mejor tómalos con las comidas y nunca antes de irte a dormir.



Limita la ingesta de azúcares

BEBIDAS AZUCARADAS

Las bebidas azucaradas y carbonatadas disminuyen el pH, favoreciendo un ambiente ácido en tu boca que aumenta el riesgo de caries y erosiones dentales.

Utiliza pajitas para beber y chicles sin azúcar varias veces al día.



Bebe con moderación

ALCOHOL

Te afecta física y psicológicamente. En la cavidad bucal, se relaciona con el cáncer oral.

Bebe con moderación.



Deja de fumar

TABACO

Es un factor de riesgo del cáncer oral, que aumenta su frecuencia asociado al alcohol.

Además, favorece la enfermedad de las encías, disminuye la saliva aumentando la caries, altera el gusto y el olfato y produce halitosis.



Cuidado con los piercings

PIERCINGS

Cualquier elemento extraño colocado en la anatomía bucal es un factor de riesgo de patología de partes blandas y de traumatismos.



Evita los accidentes

TRAUMATISMOS DENTALES

Realiza siempre deporte con las medidas de protección adecuadas. Usa los protectores dentales en actividades de riesgo.

Los nadadores pueden presentar erosión dental por el pH bajo que presenta el agua de las piscinas.



Acude al dentista cada 6 meses

VISITAS PERIÓDICAS AL DENTISTA

Visita cada 6 meses a tu dentista para poder disfrutar de una correcta salud bucodental.