



INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

Direction générale de la santé  
Avenue des Casernes 2  
CH – 1014 Lausanne

021 316 42 00  
info.santepublique@vd.ch  
www.vd.ch/bouche



**Esta boca es mía, y la cuido**



# Es importante para mi salud

La salud bucodental afecta a la boca, los dientes y las encías. Su boca le permite realizar actividades esenciales para el bienestar como hablar, beber, comer y sonreír. Se relaciona con la salud general, una buena calidad de vida y una imagen positiva de uno/a mismo/a. Cuide su boca: ¡a menudo las caries y otras afecciones bucodentales pueden evitarse!

## Consejos

### 1. Cepillado de dientes



Mínimo 2 veces/día, durante 2 minutos



Movimientos giratorios suaves



Después de las comidas o los dulces



Pasta dental con flúor adaptada a la edad

### 2. Bebés y niños pequeños



Primeros dientes = primer cepillado



Usar un cepillo adaptado



No compartir chupetes ni biberones

### 3. Controles



Mínimo 1 vez al año



Para mantener los dientes sanos



### 4. Azúcar



Las bacterias que provocan la caries se alimentan de azúcar



Cuidado con las bebidas azucaradas, especialmente en los biberones



Cuidado con los bombones y los dulces

## Ayudas para la atención dental

Los costos de la atención dental pueden retrasar el acceso al tratamiento, pero se pueden solicitar ayudas en caso de dificultades económicas importantes. La sección «Aides» (ayudas) en el sitio web [www.vd.ch/bouche](http://www.vd.ch/bouche) le informará a quién dirigirse en función de su situación personal.

## Política cantonal

Algunas personas son más frágiles debido a su edad (niños pequeños y personas mayores), su estado de salud o su discapacidad. El cantón está decidido a luchar contra

las desigualdades en salud mediante, por ejemplo, el apoyo a los controles escolares o a la llegada a una institución, el acceso a la atención dental para personas vulnerables y a la prevención.



Puede encontrar toda la información en [vd.ch/bouche](http://vd.ch/bouche)