

POR QUE DEBEMOS USAR HILO DENTAL?

- **Remueve la placa bacteriana y restos de alimentos entre los dientes.**
- **Llega a lugares donde el cepillado no alcanza por el grosor de las cerdas**

TECNICA Y USO DEL HILO DENTAL

- Tomar aprox. 30 cm de hilo y enredar en los dedos pulgares e índice, dejando una distancia corta entre ellos.



- Coloca el hilo e introdúcelo cuidadosamente haciendo movimientos de arriba hacia abajo, tratando de no tocar las encías, realiza esto entre todos los dientes.



- Conforme vaya limpiando, cambia el tramo del hilo dental



La prevención es la clave para conservar tu salud y la de tu familia. Acude a visitar al dentista cada seis meses aunque no tengas ninguna molestia

ESQUEMA BÁSICO DE PREVENCIÓN DE SALUD:

- Detección de placa bacteriana
- Instrucción de técnica de cepillado
- Instrucción del uso del hilo dental
- Profilaxis (limpieza dental)
- Revisión de higiene de prótesis dentales
- Plásticas sobre salud bucal
- Revisión de los tejidos bucales.



Dirección: Jr. Cancay N° 829 -Lima
Lunes a Viernes de 8.00am a 3.00pm
Teléfono: 720-9720
Anexo 9602

Email: ossalud@unfv.edu.pe
Web: www.unfv.edu.pe



Oficina Centro de Bienestar Universitario

Oficina de Servicio de Salud

Servicio de Odontología



"AUTOEXAMEN BUCAL"

EL AUTOEXAMEN BUCAL PRÁCTICA DE AUTOCUIDADO POR EXCELENCIA.

El autocuidado se concibe como la implicación y responsabilidad que cada individuo tiene con el mejoramiento o recuperación de su salud y la influencia positiva para los que le rodean.

La práctica del autoexamen bucal protege a todas las personas a partir de la adolescencia, y en especial a las mayores de 50 años, tengan o no dientes y usen o no dentadura postiza.

EL AUTOEXAMEN BUCAL: FACTORES PARA SU ÉXITO.

- Motivación: Hago esto porque es bueno para mí”
- Disponer de 5-10 minutos libres cada seis meses.
- Tener privacidad.
- Contar con un espejo facial.
- Poseer conocimiento de la metodología.

EL AUTOEXAMEN BUCAL: CONOCERNOS DESDE LA SALUD.

Cualquier persona puede explorar su boca y cuello para comprobar su salud o identificar posibles condiciones preneoplásicas o neoplásicas incipientes, lo que resulta de gran beneficio para su calidad de vida.

EL AUTOEXAMEN BUCAL METODOLOGÍA SENCILLA Y EFICAZ.

1. Lavarse bien las manos.
 - Colóquese frente a un espejo.
 - Si tiene prótesis (dentadura postiza), retíresela y.....
2. Observe y palpe sus labios y la mucosa encía labial.



3. Observe y palpe la mucosa de los carrillos (partes laterales internas), hasta la encía superior e inferior..



4. Observe y palpe superior, el paladar duro y blando (techo de la boca) y la úvula (campanilla)



5. Saque la lengua y obsérvela, muévala en todas las direcciones. Palpe la cara superior, los bordes y la punta de esta.



6. Levante la punta de la lengua. Observe y palpe su cara inferior, el suelo de la boca, los dientes y la encía inferior.



7. Observe su cuello. Compare ambos lados. Palpe buscando cualquier aumento de volumen, dureza o nódulo.

