CENTROS PROVINCIALES DE SANIDAD MARÍTIMA

A CORUÑA Avda. Ramón y Cajal 2 15006 Tel.: 881 90 98 00 • ALACANT Moll de Ponent 2 03001 Tel.: 965 92 39 71 • ALMERÍA Muelle Puerto Pesquero s/n 04002 Tel.: 950620147 • BARCELONA Albareda 1 08004 Tel.: 934 43 96 03 • BIZKAIA (Bilbao) Virgen de Begoña 32 48006 Tel.: 944 73 90 20 • CÁDIZ Avda. de Vigo s/n 11006 Tel.: 956 20 60 53 • CARTAGENA (Murcia) Paseo Alfonso XII s/n 30202 Tel.: 968 50 24 33 • CASTELLÓ Plaza Mikel Peris i Segarra s/n 12100 Tel.: 964 28 54 08 • CEUTA Avda. Cañonero Dato 20 51001 Tel.: 956 50 02 40 • GIJÓN (Asturias) Celestino Junquera 19 33201 Tel: 985 30 91 70 • DONOSTIA (Gipuzkoa) Hermanos Otamendi 13 20014 Tel.: 943 48 35 74 • HUELVA Avda. Hispanoamérica 9 21001 Tel.: 959 25 74 11 • LUGO Ronda Múxico Xosè Castiñeira 10 Bajo 27002 Tel.: 982 22 50 10 • MADRID Gaztambide 85 28003 Tel.: 914 41 25 30 • MÁLAGA Pasillo del Matadero 4 (Puente del Carmen) 29002 Tel.: 952 35 93 61 • MELILLA Avda. de la Marina Española 7 52001 Tel.: 951 76 43 78 • ILLES BALEARS (Palma de Mallorca) Moll Vell 15 07012 Tel.: 971 72 56 06 • LAS PALMAS DE GRAN CANARIA (Las Palmas) León y Castillo 322 35007 Tel.: 928 49 46 45 • CANTABRIA (Santander) Avda. Sotileza 8 39009 Tel.: 942 31 95 18 • SEVILLA Fernando IV 1 41011 Tel: 954 28 60 28 • TARRAGONA Francesc Bastos 19 43005 Tel.: 977 19 10 00 • SANTA CRUZ DE TENERIFE Avda. de Anaga s/n 38001 Tel.: 922 59 89 31 • VALENCIA Avda. del Puerto 300 46024 Tel.: 963 35 99 14 • VIGO (Pontevedra) Avda. de Orillamar 51 36202 Tel: 986216100 • VILAGARCÍA DA AROUSA (Pontevedra) Alejandro Cerecedo 8, 36600 • Tel.: 986 50 17 81

CENTROS LOCALES DE SANIDAD MARÍTIMA

ALGECIRAS (Cádiz) C/ Del Muro 11 11201 Tel.: 956 65 16 56 • AVILÉS (Gijón) Avda. Conde de Guadalhorce 97 33400 Tel.: 985 56 74 03 • BARBATE (Cádiz) Avda. del Generalísimo s/n 11160 Tel.: 956 43 05 79 • BERMEO (Bizkaia) Nardiz Tar Benanzio 7 48370 Tel.: 946 88 29 72 • BURELA (Lugo) Rosalía de Castro 20 27880 Tel.: 982 58 58 13 • CARBONERAS (Almería) Avda. del Faro de Mesa Roldán 98 04140 Tel.: 950 45 41 95 • CELEIRO (Lugo) Avda. Gerardo Harguindey Banet 7, 27863 Tel.: 982 56 15 61 • CORCUBIÓN (A Coruña) A Viña 5 15310 Tel: 981 74 62 04 • FERROL (A Coruña) Ctra. Alta do Porto 25 15401 Tel.: 981 35 79 47 • ISLA CRISTINA (Huelva) Avda. Federico Silva Muñoz s/n 21410 Tel.: 959 34 38 63 • MUROS (A Coruña) Porta da Vila 16 15250 Tel.: 981 82 61 62 • NOIA (A Coruña) Avda. de la República Arxentina 21 15200 Tel.: 981 82 15 00 • ONDARROA (Bizkaia) Ibai-Ondo 6 48700 Tel.: 944 98 43 20 • PALMÓS (Girona) Plaça de la Catifa 3 17230 Tel.: 972 31 21 78 • PONTEVEDRA Simón Bolívar 3 36003 Tel.: 986 84 59 63 • ROSES (Girona) Avda. Tarragona 83 17480 Tel.: 972 15 47 05. SANTOÑA (Cantabria) Méndez Núñez 1 39740 Tel.: 942 66 06 50 • SANTA UXÍA DE RIVEIRA (Vilagarcía da Arousa) Praza dos Mariñeiros 8 15960 Tel.: 981 87 05 40

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
INSTITUTO SOCIAL DE LA MARINA

Escanea este código QR y podrás informarte de otras campañas sanitarias realizadas desde el ISM

Nipo papel: 273-17-069-0 Nipo web: 273-17-079-2
Depósito Legal: M-33074-2017

HIGIENE BUCODENTAL

IMPORTANCIA DE LA HIGIENE BUCODENTAL

La salud bucal es de vital importancia, pues es uno de los órganos principales del sistema digestivo. Conservar una buena condición de salud bucal, nos permitirá reducir la pérdida de dientes haciendo más eficaz el proceso de masticación, disfrutar más del sabor de los alimentos, mejorar la apariencia personal, mejorar la salud y el bienestar general.

Algunos de los problemas que puede ocasionar una incorrecta higiene de la boca son las caries, enfermedad periodontal, pérdida de dientes, gingivitis o infecciones, las patologías más frecuentes de la boca. Además las enfermedades bucales pueden tener relación con otras patologías tales como alteraciones cardiovasculares, reumatismos o diabetes.

RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA MANTENER UNA BUENA SALUD BUCODENTAL

1. Cepillado de los dientes

Un buen hábito de cepillado es la clave para mantener una buena salud bucodental. Se aconseja:

- **Usar un cepillo dental** que no dañe las encías: una dureza mediana es buena para casi todo el mundo.
- **Sustituir el cepillo cada tres o cuatro meses**, o antes si las cerdas empiezan a deformarse.
- **Cepillarse no más tarde de 20 minutos** después de haber comido. Y como mínimo, dos veces al día.
- **Emplear el tiempo suficiente** al cepillado (al menos dos minutos).
- **Hay que situar el cepillo inclinado sobre la encía**, con una inclinación de 45°. Ejercer entonces una ligera presión sobre el cepillo y, con un movimiento giratorio de la muñeca, deslizarlo desde la encía hasta los dientes. Hay que hacerlo de forma sistemática, diente por diente, tanto por la cara externa como por la interna, no olvidando ninguna zona.
- **El uso de cepillos eléctricos es una buena alternativa** al cepillo tradicional, especialmente en personas que manejan con dificultad el cepillo de dientes convencional o no pueden mover el brazo.

En el caso de los marinos las visitas regulares al dentista son fundamentales, especialmente antes de realizar largas travesías, ya que la patología bucodental puede afectar considerablemente el estado general de un tripulante

2. Uso del hilo dental y limpieza entre los dientes

El cepillado no limpia correctamente el espacio entre los dientes, por tanto, **es aconsejable efectuar una limpieza interdental**, al menos una vez al día. Para los espacios estrechos se utiliza hilo o seda dental, mientras que para los espacios más grandes pueden utilizarse cepillos interdentales. Consulte con su dentista cual es el material más adecuado para usted y la forma de utilizarlo para no dañar la encía.

3. Limpieza de la lengua

Una parte de la higiene bucal que muchas veces se descuida es la **limpieza de la parte posterior de la lengua**, donde con frecuencia se forma un depósito de restos de alimentos y productos en descomposición, donde residen numerosas bacterias que muchas veces son las responsables del mal aliento. Para ello, puede utilizar un cepillo de dientes de cerdas suaves o un rascador especial, una o dos veces al día, preferentemente después de las comidas.

4. Otras medidas

- **Seguir una alimentación equilibrada**, evitando el abuso de alimentos azucarados (golosinas, postres dulces, refrescos) que aumentan la acidez del medio bucal, favoreciendo la desmineralización del esmalte dental.
- **Evitar fumar**, ya que el tabaco favorece las inflamaciones de las encías, y además es responsable de que los dientes amarilleen.
- **Masticar chicles que contengan xilitol** es una buena medida que se puede adoptar si por cualquier causa un día no puedes cepillarte los dientes. Este tipo de chicles estimulan la producción de saliva y neutralizan el medio ácido.
- **Realizar visitas regulares al dentista**, que además de ayudar a mantener su boca en estado óptimo, puede detectar precozmente problemas de salud bucodental. En el caso de los marinos estas visitas son fundamentales, especialmente antes de realizar largas travesías, ya que la patología bucodental puede afectar considerablemente el estado general de un tripulante y a menudo ocurre, que por esta causa, un barco debe recalar de forma urgente en un puerto a fin de proveer su adecuada atención.