

## CENTROS PROVINCIAIS DE SANIDADE 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 LOCAIS DE SANIDADE MARÍTIMA

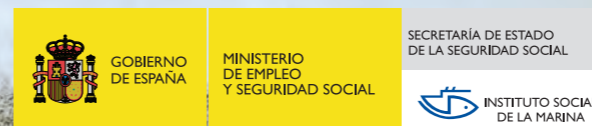
ALGECIRAS (Cádiz) C/ Del Muro 11 11201 Tel.: 956 65 16 56 • AVILÉS (Gijón) Avda. Conde de Guadalhorce 97 33400 Tel.: 985 56 74 03 • BARBATE (Cádiz) Avda. del Generalísimo s/n 11160 Tel.: 956 43 05 79 • BERMEO (Bizkaia) Nardiz Tar Benanzio 7 48370 Tel.: 946 88 29 72 • BURELA (Lugo) Rosalía de Castro 20 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



Escanea este código QR e poderás informarte doutras campañas sanitarias feitas dende



Nipo papel: 273-17-070-3 Nipo web: 273-17-080-5  
Depósito Legal: M-33076-2017



¿Se coidas o teu barco para que funcione ben e teña un bo aspecto...

que non farías pola túa **hixiene bucal?**

# HIXIENE BUCODENTAL

## IMPORTANCIA DA HIXIENE BUCODENTAL

A saúde bucal é de vital importancia, pois é un dos órganos principais do sistema dixestivo. Conservar unha boa condición de saúde bucal, permitiranos reducir a perda de dentes facendo máis eficaz o proceso de mastigación, gozar máis do sabor dos alimentos, mellorar a aparencia persoal, mellorar a saúde e o benestar xeral.

Algúns dos problemas que pode ocasionar unha incorrecta hixiene da boca son as caries, enfermidade periodontal, perda de dentes, xenxivites ou infeccións, as patoloxías máis frecuentes da boca. Ademais as enfermidades bucais poden ter relación con outras patoloxías tales como alteracións cardiovasculares, reumatismos ou diabetes.



**No caso dos mariñeiros estas visitas son fundamentais, especialmente antes de realizar longas travesías, xa que a patoloxía bucodental pode afectar considerablemente o estado xeral dun tripulante**

## RECOMENDACIÓNS BÁSICAS PARA MANTER UNHA BOA SAÚDE BUCODENTAL

### 1. Acepillar os dentes

Un bo hábito de acepillar os dentes é a clave para manter unha boa saúde bucodental. Aconséllase:

- **Usar un cepillo dental** que non dane as enxivas: unha dureza mediana é boa para case todo o mundo.
- **Substituír o cepillo cada tres ou catro meses**, ou antes se as cerdas empezan a deformarse.
- **Acepillarse non máis tarde de 20 minutos** despois de comer. E como mínimo, dúas veces ó día.
- **Empregar o tempo suficiente** en acepillar (polo menos dous minutos)
- **Hai que situar o cepillo inclinado sobre a enxiva**, cunha inclinación de 45º. Exercer entón unha lixeira presión sobre o cepillo e, cun movemento xiratorio da boneca, deslízalo desde a enxiva ata os dentes. Hai que facelo de forma sistemática, dente por dente, tanto pola cara externa como pola interna, non esquecendo ningunha zona.
- **O uso de cepillos eléctricos é unha boa alternativa** ao cepillo tradicional, especialmente en persoas que manexan con dificultade o cepillo de dentes convencional ou non poden mover o brazo.

### 2. Uso do fío dental e limpeza entre os dentes

Acepillar os dentes non limpa correctamente o espazo entre os dentes, polo tanto, é aconsellable efectuar unha limpeza interdental, polo menos unha vez ao día. Para os espazos estreitos utilízase fío ou seda dental, mentres que para os espazos máis grandes poden utilizarse cepillos interdentaís. Consulte co seu dentista cal é o material máis adecuado para vostede e a forma de utilizalo para non danar a enxiva.

### 3. Limpeza da lingua

Unha parte da hixiene bucal que moitas veces descoidamos é a **limpeza da parte posterior da lingua**, onde con frecuencia fórmase un depósito de restos de alimentos e produtos en descomposición, onde residen numerosas bacterias que moitas veces son as responsables do mal alento. Para iso, pode utilizar un cepillo de dentes de cerdas suaves ou un rascador especial, unha ou dúas veces ó día, preferentemente despois das comidas.



### 4. Outras medidas

- **Seguir unha alimentación equilibrada**, evitando o abuso de alimentos azucrados (lambetadas, sobremesas doces, refrescos) que aumentan a acidez do medio bucal, favorecendo a desmineralización do esmalte dental.
- **Evitar fumar**, xa que o tabaco favorece as inflamacións das enxivas e ademais é responsable de que os dentes amareleen.
- **As gomas de mascar que conteñan xilitol** son unha boa medida que se pode adoptar se por calquera causa un día non te podes cepillar os dentes. Este tipo de goma de mascar estimula a produción de saliva e neutraliza o medio ácido.
- **Realizar visitas regulares ó dentista**, que ademais de axudar a manter a súa boca en estado óptimo, pode detectar precozmente problemas de saúde bucodental. No caso dos mariñeiros estas visitas son fundamentais, especialmente antes de realizar longas travesías, xa que a patoloxía bucodental pode afectar considerablemente o estado xeral dun tripulante e a miúdo ocorre, que por esta causa, un barco debe recalar de forma urxente nun porto a fin de prover a súa adecuada atención.