



REPÚBLICA DE COSTA RICA  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Despacho Viceministra Académica

San José, 15 de marzo del 2017  
DVM-AC-0289-03-2017

**Para:** Directores (as) Regionales  
Supervisores de Circuito  
Directores (as) Centros Educativos I y II Ciclo

**De:** Dra. Alicia E Vargas Porras  
Viceministra Académica

**Asunto:** Día Mundial de la Salud Bucodental



Estimados (as) señores (as):

Reciban un cordial saludo de mi parte. El próximo 20 de marzo se celebrará el Día Mundial de la Salud Bucodental, iniciativa impulsada por la Federación Dental Internacional (FDI), mediante la cual pretende concienciar a la población sobre la protección de la salud oral.

Por tal motivo, el Ministerio de Educación Pública apoya la campaña "Boca Sana y Sabia", del Colegio de Cirujanos Dentistas. Invitamos y abrimos el espacio para que los docentes de los centros educativos del país socialicen el proceso correcto de cepillado dental con los niños y niñas. Para este fin se adjunta un afiche digital para que oriente este ejercicio.

CC: Archivo, Consecutivo mrv

¿CÓMO LAVARNOS

los dientes

CORRECTAMENTE?



1

Utiliza hilo dental:

Antes o después de cepillar los dientes, debes de pasar el hilo dental para eliminar la placa y restos de comida atrapados entre los dientes.



4

Cepilla tus muelas:

En la parte superior de las muelas, mueve el cepillo en forma circular, durante 15 segundos en cada sección.



2

Utiliza un buen cepillo de dientes:

Elige un cepillo con cerdas suaves, para evitar la irritación de las encías o desgastar el esmalte de los dientes. Reemplázalo cada tres meses.



5

Cepilla la superficie interna de tus dientes

Cepilla las partes traseras de cada diente, inclinando las cerdas del cepillo hacia el borde de las encías y deslízalo suavemente de arriba hacia abajo en los dientes superiores y de abajo hacia arriba en los dientes inferiores.



3

Cepilla tus dientes frontales:

Coloca el cepillo en el borde de las encías formando un ángulo de 45 grados y apuntando hacia la corona del diente, deslízalo suavemente de arriba hacia abajo en los dientes superiores y de abajo hacia arriba en los dientes inferiores, nunca horizontalmente. Repite 10 veces.



7

Enjuaga tu boca:

Después del cepillado utiliza un enjuague bucal libre de alcohol por 30 segundos para refrescar el aliento.



8

Lava tu cepillo de dientes:

Enjuaga tu cepillo después de usarlo para eliminar cualquier residuo en el cepillo, luego guárdalo al descubierto para secarlo, de otra forma se acumularán bacterias.



6

Cepilla tu lengua y mejillas:

No olvides limpiar la lengua y las mejillas para evitar el mal aliento y eliminar las bacterias acumuladas.



9

Recuerda cepillarte los dientes

Después de cada comida y lleva una dieta equilibrada baja en almidones y azúcares. Cuando ingieras estos alimentos intenta hacerlos junto a una comida y no entre comidas para disminuir así la cantidad de veces que expones tus dientes al ácido que producen las bacterias.

