

FERTILIDAD SALVAJE

SALUD BUCAL

Útero
Salvaje



SALUD BUCAL

Lugar clave de la salud fértil

- Entrada principal a nuestro **templo**
- Primer lugar donde empiezan nuestras **digestiones** (saliva, microbiota bucal) y 2º lugar donde reside el mayor volumen de **microbiota**--> conexión con salud inmunitaria, hormonal y psicoemocional
- Relación con el resto de mucosas y microbiotas (gástrica, intestinal, vaginal)--> **Conjunto de microbiotas=órgano**
- **La primera impronta** de nuestras vidas comienza en el vientre materno y viene principalmente de las microorganismos de la boca. Antes se creía que el útero era un lugar estéril y que la impronta primera de microbiota se daba en el momento del parto.

SALUD BUCAL

Pasos para una buena salud bucal

1) LIMPIEZA LINGUAL

- Lo primero que deberíamos hacer al levantarnos
- Durante la noche disminuye la producción de saliva (rica en antimicrobianos y anticuerpos) e incrementa la producción de **toxinas, residuos y bacterias** residentes en la lengua y en la boca.
- Capa **fina y blanquecina = salud** (frenta a capa gruesa y amarilla)
- Puedes usar: cuchara de acero inoxidable o raspador lingual en forma de "U" también de acero inoxidable.

SALUD BUCAL

Pasos para una buena salud bucal

2) CEPILLADO DE DIENTES

- Lo segundo que deberíamos hacer al levantarnos.
- Algo que repetimos varias veces al día vale la pena hacerlo bien.
- **Correcto cepillado:** 2 minutos, de arriba a abajo, 3 veces al día, no olvidando la cara interior del diente (pregunta a tu dentista cómo hacerlo)
- Usar cepillo de dientes de bambú (libre de PBA) y pasta de dientes natural y ecológica a ser posible, libre de triclosán y flúor: altera nuestra tiroides y nuestra microbiota.

SALUD BUCAL

Pasos para una buena salud bucal

3) ENJUAGUE "OIL PULLING"

- Lo tercero que deberíamos hacer al levantarnos para completar una buena higiene bucal (antes de beber agua y desayunar).
- Enjuague con **aceite de coco** (antifúngico, buen sabor) o **sésamo** (antibacteriano, peor sabor) o ambos mezclados. Mínimo 10 min (mientras te duchas o preparas el desayuno o la infusión)
- Busca aceites vírgenes, 1ª presión en frío y ecológicos.
- Las bacterias de nuestra boca están recubiertas por membranas compuestas de grasa y con el aceite favorecemos su arrastre.

SALUD BUCAL

Conclusión

Mima mucho tu boca y acude a unx odontólogx de confianza para descartar inflamación o infección



Apuesta por tu salud femenina y la de tu futuro bebé