

ENTONCES, ¿QUÉ CONCLUSIONES SACAMOS DE TODO ESTO?

Las nuevas tecnologías nos ayudan en muchos aspectos de nuestra vida cotidiana, pero no podemos permitir que nos perjudiquen en algo tan importante como la salud. ¿Cómo podemos prevenirlo?

- 
1. **Controlar y disminuir el tiempo frente a la pantalla.**
 2. **No comer entre horas.**
 3. **No olvidar cepillarnos los dientes 3 veces al día con pasta con flúor.**
 4. **Sustituir alimentos no beneficiosos por productos naturales como leche, fruta...**



DEL CHAT AL ESTRÉS COMO LA TECNOLOGÍA NOS PASA FACTURA

Start

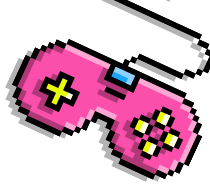


Universidad
Rey Juan Carlos



Oficina Universitaria
de Aprendizaje Servicio

Hoy en día estamos cada vez más expuestos a las pantallas debido a la gran cantidad de tiempo que pasamos en redes sociales y videojuegos.



¿A quién no le cuesta dejar el móvil por las noches o parar de jugar una partida de un nivel que tanto le ha costado llegar?

Sin embargo, un uso descontrolado y abusivo tiene repercusiones para la salud oral y general.

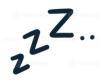
¡HABLEMOS DE ELLOS PARA CONOCERLOS MEJOR!



JUGANDO A VIDEOJUEGOS

PROBABILIDAD DE OBESIDAD

PEOR CALIDAD DEL SUEÑO



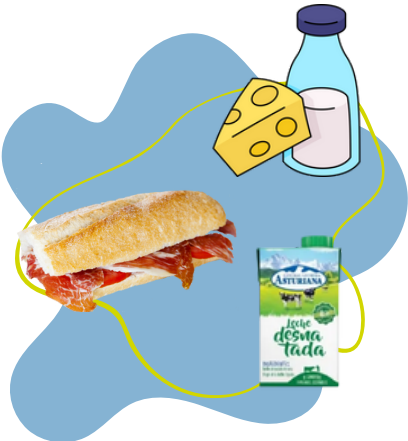
ESTRÉS Y ANSIEDAD

PEOR DIETA

FALTA DE HIGIENE ORAL



ALIMENTOS SALUDABLES



ALIMENTOS NO BENEFICIOSOS



Al dedicarle menos tiempo a nuestra salud oral, cada vez que comemos y no nos cepillamos, damos paso libre al acúmulo de placa en nuestros dientes.

Y aunque no lo creamos, ¡esto afecta tanto a nivel dental como a nuestras encías, lengua y saliva!

TODOS ESTOS FACTORES PUEDEN DESENCADENAR



GINGIVITIS



PERIODONTITIS



CARIES



DISMINUCIÓN DE LA CANTIDAD DE SALIVA