

Las enfermedades
bucodentales más frecuentes
en la población son la
caries y la enfermedad
periodontal

Cepíllate dientes y encías con
pasta fluorada después de
cada comida

NO te acuestes
nunca sin cepillarte
los dientes

Las "chucherías", dulces y
bebidas azucaradas (refrescos)
hacen daño a tus dientes

Acude al dentista
al menos una vez al año



Cuida tus dientes



PROGRAMA DE SALUD BUCODENTAL



Depósito legal: M-42943-2006

PROGRAMA DE SALUD BUCODENTAL

Cuida tus dientes



1. ¿QUÉ ES LA CARIES DENTAL?

- Es la enfermedad bucodental más frecuente en la infancia.
- Es una enfermedad infecciosa que no se cura espontáneamente. Ataca a las estructuras duras del diente formando cavidades que pueden dar lugar a la destrucción total del diente.
- Ocasiona inflamación, dolor y otros trastornos.
- En su desarrollo intervienen:
 - El consumo de azúcares y el tiempo que permanecen en la boca.
 - Las bacterias presentes en la boca.
 - La resistencia del diente, que depende de la cantidad de flúor que contiene.
- En su comienzo suele ser indolora.



2. ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD PERIODONTAL?

- Es poco habitual en la infancia pero es la causa más importante de pérdida de dientes en la edad adulta.
- Es una enfermedad de origen infeccioso. Se caracteriza por el sangrado de las encías y la progresiva movilidad de los dientes, pudiendo ocasionar su caída.
- Se produce por acúmulo de "placa bacteriana dental" o de "sarro" en el espacio existente entre la encía y el diente.

3. ¿Cómo se previenen?

CUIDANDO LA ALIMENTACIÓN

- Limita el consumo de bebidas y alimentos azucarados: "chuches", caramelos, chicles, chocolate, pasteles, etc.
- Sustituir las bebidas azucaradas y refrescos por zumos naturales
- En el recreo y merienda tomar bocadillos o fruta.

CONTROLANDO LA HIGIENE DE LA BOCA

- Cepillarse los dientes y las encías a diario y en profundidad con una pasta dentífrica fluorada después de cada comida.
- El cepillo y la pasta dental son los mejores amigos de los dientes; el cepillo ha de ser pequeño y flexible, para que pueda llegar fácilmente a todas las partes de la boca.
- No acostarse nunca sin cepillarse los dientes.
- El uso de revelador de placa es importante para aprender a cepillarse.

CON ENJUAGUES DE FLÚOR

- A través del Programa de Salud Bucodental de la Junta de Castilla y León, los niños de 6 a 12 años realizan los colutorios de flúor en los colegios una vez a la semana.
- Durante las vacaciones se pueden seguir haciendo los enjuagues semanales, **¿cómo?:**
 - Cepillarse bien los dientes antes del enjuague.
 - Con soluciones de fluoruro sódico al 0,2%.
 - Mantener 10 ml. de solución en la boca durante un minuto, haciéndola pasar entre los dientes.
 - Transcurrido el minuto, eliminar el contenido de la boca.
 - Nunca los menores de 6 años o aquellos con dificultades para retener el líquido sin tragarlo.

VISITANDO AL DENTISTA

- Es necesario visitar al dentista una vez al año.

4. ¿CÓMO SE LIMPIAN LOS DIENTES?

- Se pondrá una pequeña cantidad de pasta en el cepillo.
- Los movimientos del cepillo deben ser cortos y repetirlos unas 10 veces.
- El cepillado debe durar de 3 a 5 minutos.
- También hay que cepillar la lengua, el paladar y la cara interna de las mejillas.



Los dientes de arriba hacia abajo y los de abajo hacia arriba



Igual por dentro que por fuera



Las muelas, por donde mastican, de delante hacia atrás y de atrás hacia delante

