

El Problema: enfermedades bucodentales

Las enfermedades bucodentales (caries y enfermedades de las encías) son las más frecuentes entre nuestros hijos e hijas y pueden prevenirse con hábitos higiénicos y alimenticios adecuados.

¿Qué es la caries?

Es un proceso destructivo (**picadura**) en dientes y muelas que produce dolor e inflamación e incluso puede dañar otros órganos de nuestro cuerpo: riñones, corazón, articulaciones...

¿Cómo se produce?

Cuando los productos azucarados entran en contacto con las bacterias de la boca (placa dental), se produce un ácido que ataca al esmalte del diente. Poco a poco puede llegar a destruir el diente en su totalidad.

Enfermedades de las encías.

Comienza con una inflamación de las encías que sangran al cepillarse los dientes o al comer. Puede deberse a una mala técnica de cepillado o bien a la falta del mismo.

¿Qué podemos hacer para prevenirlas?

Mantener una alimentación saludable y realizar un cepillado dental correcto.



Recuerda:

- 1 Desde que salen los primeros dientes hay que cuidarlos.
- 2 Hay que cepillar los dientes y encías al menos 2 veces al día y siempre antes de acostarse.
- 3 Los dulces, refrescos, batidos, zumos envasados y chucherías dañan los dientes.
- 4 Para mejorar la salud bucodental de toda la familia conviene, además, evitar el consumo de tabaco en el hogar.



Su SONRISA es ÚNICA, ¡Cuidáala!

INFORMACIÓN
a las FAMILIAS.

Salud bucodental
en menores de 3 años.



PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA
SALUD BUCODENTAL

Sonrisitas

Cómo mantener su boca sana

Los alimentos dulces, refrescos, chucherías y la mayoría de zumos envasados y batidos, dañan los dientes.

Hay que limitar el consumo de chucherías, evitar usarlas como premio y entre las comidas.

Consumir moderadamente los alimentos azucarados que se adhieren a los dientes (pegajosos).

Se recomienda la fruta para picar entre horas o como tentempié.

No endulzar el chupete con azúcar, leche condensada o miel.

Las bebidas que contengan azúcar, como los zumos, se deben dar a cucharaditas y no con el biberón.

Es conveniente suprimir el chupete y el biberón antes de cumplir un año.

Es recomendable ofrecer alimentos sólidos para masticar a partir de los 9-10 meses y abandonar los triturados a los 12-14 meses.



Importancia del cepillado

Desde que salen los primeros dientes, es conveniente limpiarlos con una gasa estéril húmeda.

En niños y niñas menores de 2 años, se recomienda utilizar un cepillo de cerdas suaves y cabeza pequeña con una cantidad de pasta mínima, como un "raspado" o mancha sobre el cepillo.

A partir de los 2 años hasta los 6, se aconseja la cantidad de pasta semejante a un guisante.

La duración del cepillado debe ser **mayor de un minuto** y se ha de indicar a los niños y a las niñas, que eliminen el exceso de pasta dentífrica de su boca.

El tipo de dentífrico que se aconseja emplear será **uno adecuado a su edad**. **PREGUNTE A SU DENTISTA**. La diferencia fundamental entre las distintas pastas dentales es la concentración de flúor.

El cepillado debe ser **supervisado** por un adulto hasta, por lo menos, los 7 años.

No olvides que aprenden por imitación, lávate los dientes con ellos, acompáñalos.



Técnicas de limpieza dental



Imagen 1: De **0 a 1 año** con una **gasa** húmeda.

Imagen 2: **A partir del año** conviene usar un cepillo de cabeza pequeña y cerdas suaves, poniendo un "raspado" o mancha de pasta dental sobre el cepillo.

Imagen 3: **A partir de los dos años** deben usar el cepillo con un poquito de pasta dental del tamaño de un guisante.

En todos los casos, es conveniente seguir un orden para limpiar todos los dientes por todas sus caras, sin olvidar ninguna parte de la boca.

¡Enséñales a cepillarse los dientes!