



Cuida sus dientes son Únicos

Las enfermedades bucodentales

(caries y enfermedad
periodontal o

de las encías) son las

más frecuentes entre

nuestros hijos e hijas

y pueden prevenirse con hábitos
higiénicos y alimenticios



¿Qué es la caries?

Es un proceso destructivo del diente 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.

¿Y la enfermedad periodontal?

Comienza con una inflamación de las encías que sangran al cepillarse los dientes o al comer. Con el tiempo puede dar lugar a movilidad y a pérdida de los dientes.

¿Qué podemos hacer para prevenirlas?

Un correcto cepillado dental y una alimentación sana

El cepillado dental

- Nuestros hijos e hijas necesitan un cepillo de cabeza pequeña, con cerdas de dureza suave. Cuando las cerdas se aplasten hay que sustituir el cepillo por uno nuevo.
- Usaremos siempre pasta dental con flúor. Basta con poner una pequeña cantidad en el cepillo (del tamaño de un guisante).

- Tenemos que cepillarnos los dientes y encías después de cada comida y siempre antes de acostarnos. El último cepillado, antes de acostarse, es el más importante.
- A partir de los tres o cuatro años, el niño y la niña pueden empezar a cepillarse los dientes con la supervisión de sus padres. Posteriormente deben adquirir autonomía y consolidar el hábito.

... No olvides recordárselo a diario

Alimentación sana

- Los dulces, refrescos y chucherías dañan los dientes.
- Limita el consumo de chucherías a tus hijos e hijas, no los utilices como premio, y que nunca las tomen entre comidas.
- Las bebidas azucaradas y los refrescos podemos sustituirlos por zumos naturales.
- Lo mejor para el recreo y la merienda es el bocadillo o la fruta.
- No endulces el chupete o el biberón.

iRecuerda!

- Cepíllate los dientes y encías después de cada comida y siempre antes de acostarte.
- Usa pasta dental con flúor.
- Los dulces, refrescos y chucherías dañan tus dientes.
- Visita a tu dentista al menos una vez al año.

APRENDE A SONREÍR CON TUS HIJOS e HIJAS

TÉCNICA DEL CEPILLADO DENTAL



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4



Figura 5

Figura 1: Primero se cepillan las superficies masticatorias de las muelas con movimientos de delante hacia atrás y viceversa.

Figura 2 y 3: A continuación se coloca el cepillo entre la encía y el diente, y presionando suavemente se hacen pequeños movimientos de barrido varias veces, primero por las superficies externas y luego por las internas. Sin prisas y sin olvidar ningún diente.

Figura 4: No olvides cepillar las muelas que están al fondo de la boca.

Figura 5: Para cepillar las superficies internas de los dientes anteriores (incisivos y caninos) se coloca el cepillo en posición vertical.

Por último, **no olvides cepillar la lengua, el paladar y la cara interna de las mejillas.**

Enséñale a cepillarse los dientes

El programa "Aprende a Sonreír"

¿En qué consiste?

Es un programa educativo de la **Consejería de Salud** y de la **Consejería de Educación y Ciencia** dirigido al profesorado, sanitarios, padres, madres y escolares, para el desarrollo de actividades que permitan que los niños y las niñas adquieran el hábito del cepillado de dientes, con pasta dental con flúor, y una alimentación sana.

Tu colaboración es imprescindible

- En casa hay que cepillarse los dientes con pasta dental con flúor. Enséñale a tu hijo/a a cepillarse los dientes. **Recuérdaselo a diario.**
- Colabora con el profesorado; **para el recreo y la merienda** un bocadillo o fruta es saludable y nutritivo.