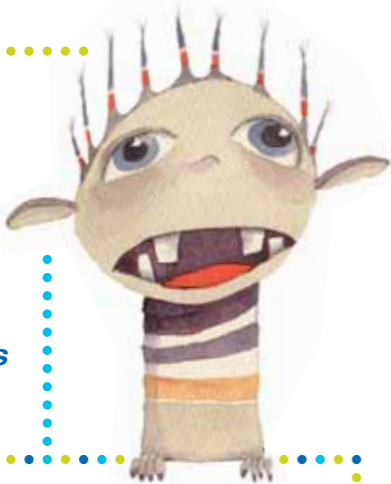


Las enfermedades bucodentales (caries y gingivitis) son las más frecuentes entre nuestros hijos e hijas y pueden prevenirse con hábitos higiénicos y alimenticios adecuados.



¿qué es la caries?

>> Es un proceso destructivo del diente que produce dolor e inflamación e incluso puede dañar otros órganos de nuestro cuerpo.

¿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 gingivitis?

>> Es un proceso de inflamación de las encías debido al acúmulo de placa dental.



programa «sonrisitas» de promoción de la salud bucodental

La Consejería de Educación y la Consejería de Salud han desarrollado un programa educativo dirigido a profesionales de los Centros que imparten el Primer Ciclo de la Educación Infantil, familias y niñas y niños de 0 a 3 años, para el desarrollo de actividades que permitan que los menores adquieran el hábito del cepillado de dientes con pasta dental con flúor y una alimentación saludable.

Tu colaboración es imprescindible



CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
CONSEJERÍA DE SALUD

cuida
sus
dientes
son
únicos!



¿qué podemos hacer para prevenirlas?

☒ Una alimentación saludable y un cepillado dental correcto.

el Cepillado dental

>> Desde que salen los primeros dientes es conveniente limpiarlos con una gasita húmeda.

>> Posteriormente, nuestros hijos e hijas necesitarán un cepillo de cabeza pequeña y cerdas suaves. Cuando las cerdas se aplastan hay que sustituir el cepillo por uno nuevo.



>> A partir de los 2 años utilizaremos pasta dental infantil (Con 500 partes por millón de flúor). Basta con poner una pequeña cantidad en el cepillo (del tamaño de un guisante).

>> Hay que cepillarse los dientes al menos dos veces al día, después de las comidas. El último cepillado, antes de acostarse, es el más importante.

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

Alimentación Sana

>> Los dulces, refrescos, zumos y chucherías dañan los dientes.

>> Limita el consumo de chucherías a tus hijos e hijas, no los utilices como premio y que no las tomen entre comidas.

>> Lo mejor para el recreo es el bocadillo o la fruta.

>> No endulcéis el chupete ni ofrezcáis bebidas dulces con el biberón.

>> Es aconsejable retirar el chupete y el biberón lo antes posible.



¡Enséñale a cepillarse los dientes!



>> Hay que cepillar los dientes y encías después de cada comida al menos dos veces al día y siempre antes de acostarse.

>> A partir de los 2 años se debe usar pasta dental con flúor a las dosis recomendadas.

>> Los dulces, refrescos, zumos y chucherías dañan los dientes.

técnica del cepillado dental



Figura 1 >> Primero se cepillan las superficies masticatorias de las muelas con movimientos de delante hacia atrás y vice-versa.

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 >> Para cepillar las superficies internas de los dientes de delante (incisivos y caninos) se coloca el cepillo en posición vertical.