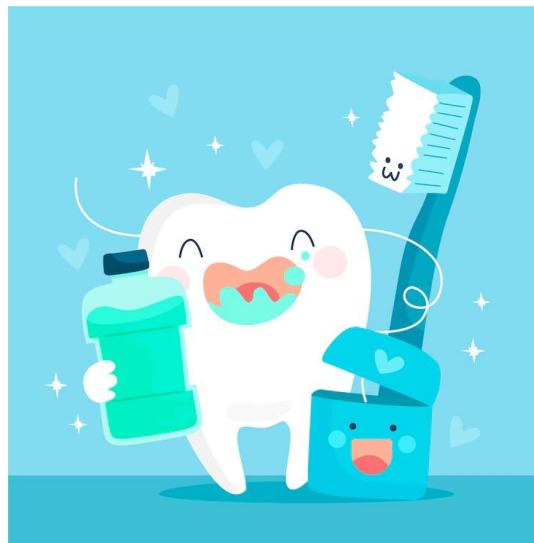


Cuida tu Salud, Cuida tu Salud Oral



Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos

Conocer la importancia de la higiene oral.

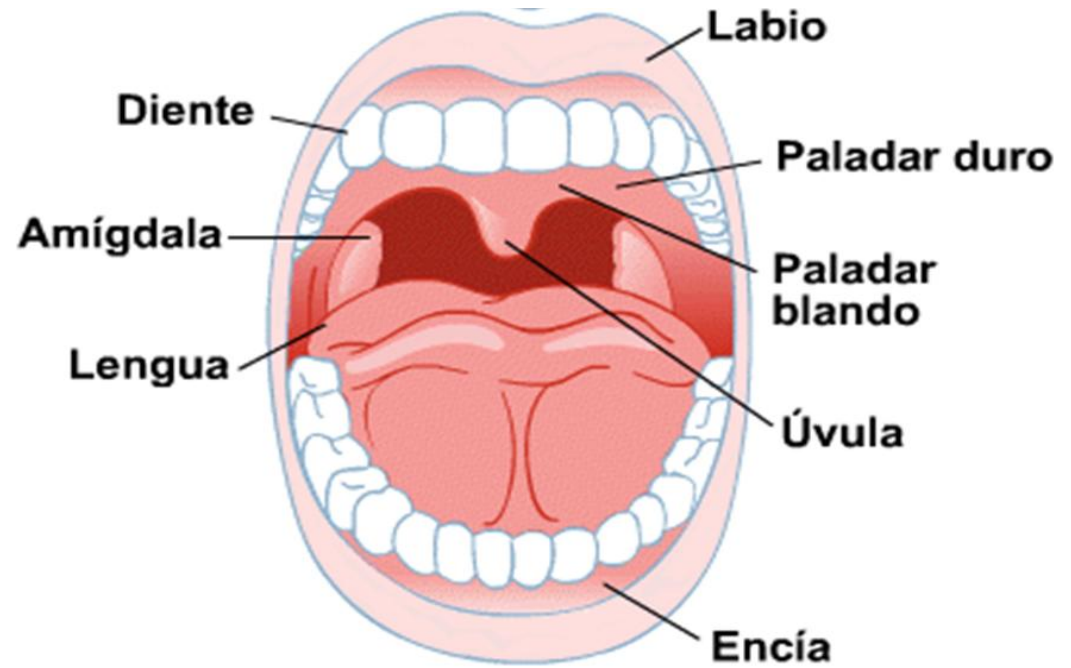
Mencionar algunas enfermedades bucales.

Practicar los pasos del cepillado correcto de los dientes y encías.



Salud oral

El cuidado de la boca y los dientes comienza desde la infancia. Si no es así, pueden surgir problemas con los dientes y encías, como caries o la pérdida de los dientes.





¿Qué pasa si no cuido mis dientes?



Infecciones

- Las bacterias en la boca pueden causar caries, enfermedad en los dientes y en la boca, tanto en niños, como en adultos.
- Algunas de estas enfermedades pueden prevenirse con una buena higiene bucal y muchas de ellas solo duran unos días, especialmente las que son habituales en la infancia.
- Otras, por el contrario, son más graves y pueden prolongarse largo tiempo.

Placa Dental

- Es una sustancia pegajosa, incolora o amarillo claro, que se forma regularmente en los dientes. Cuando la saliva, la comida y los líquidos se combinan, se forma la placa (que contiene bacterias) entre los dientes.
- La placa dental empieza a formarse en los dientes de 4 a 12 horas después del cepillado, por lo que es muy importante cepillarse los dientes minuciosamente al menos dos veces al día y usar el hilo dental a diario.



Caries

- Las caries de los dientes son la destrucción de la capa dura externa de los dientes.
- Puede ser un problema para niños, adolescentes y adultos.
- Esta es una de las causas de pérdida de dientes y está causada por bacterias como el *Streptococcus mutans*.



Gingivitis

- Las encías reaccionan con inflamación e hinchazón, razón por la cual, pueden sangrar durante el cepillado dental.



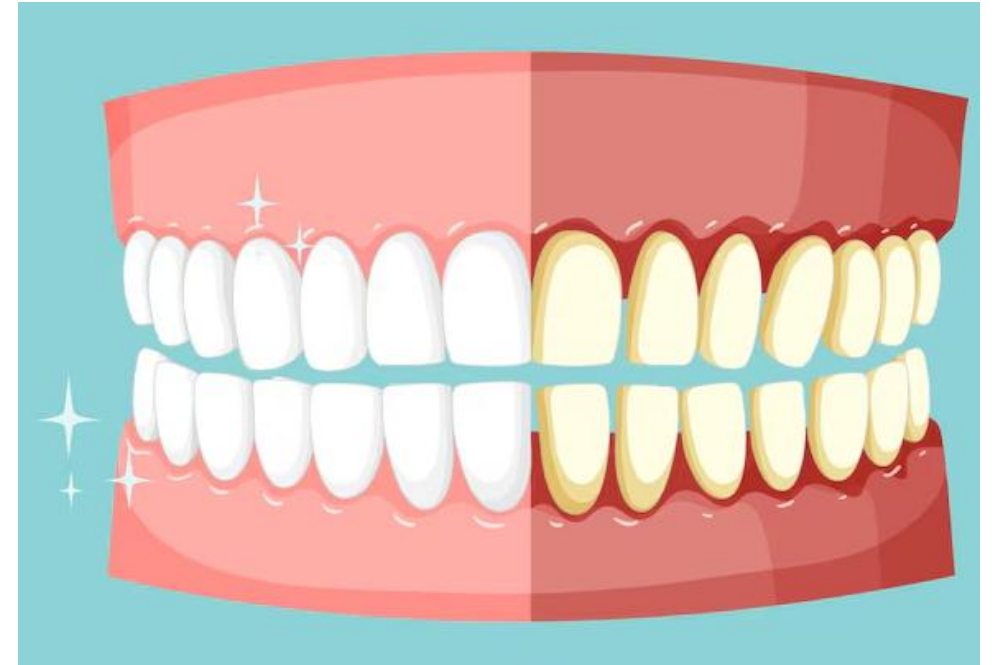
Aftas

- Son lesiones que se forman en las encías y otros tejidos bucales.
- Los dentistas las llaman úlceras aftosas y son más frecuentes en niños y adolescentes.
- La causa de las aftas no está del todo clara, pero el estrés, las hormonas, los problemas inmunitarios, la hipersensibilidad alimentaria y las infecciones son relacionadas como posibles desencadenantes.
- Por lo general, las úlceras sanan en un plazo de 10 a 14 días.



Periodontitis

- Si la gingivitis se extiende y afecta al hueso y a los tejidos de soporte de los dientes, puede convertirse en periodontitis.
- Debido a esta destrucción del hueso, pueden perderse los dientes.



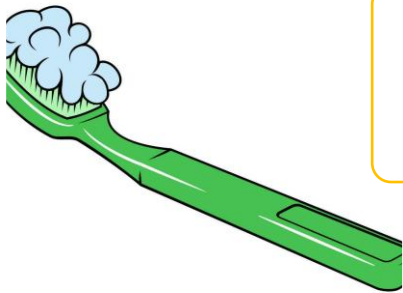
Enfermedad de mano-pie-boca

- Es una de las enfermedades más frecuentes en niños menores de cinco años, generalmente producida por los virus Coxsackie A16 y Enterovirus 71.
- Tras uno o dos días con dolor de garganta y fiebre, pueden aparecer ampollas algo dolorosas en el interior de las mejillas y en la lengua, así como en las palmas de las manos, las plantas de los pies y los glúteos. Por suerte, la infección suele desaparecer en tres días.



Herramientas para la higiene oral

Cepillo de dientes



1

Pasta de dientes



2

Hilo dental



3

Enjuague bucal



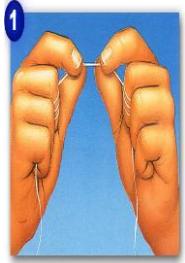
4

Cepillado Correcto

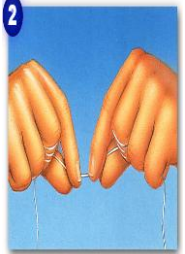


1. Coloque el cepillo en un ángulo de 45 grados hacia la encía.
2. Mueva el cepillo de atrás hacia delante con movimientos suaves y cortos.
3. Cepille las superficies externas, las superficies internas y las superficies masticatorias de todos los dientes.
4. Para limpiar la superficie interna de los dientes de adelante, coloque el cepillo en forma vertical y haga varios movimientos de arriba hacia abajo.
5. Cepille la lengua para eliminar las bacterias y para mantener tu aliento fresco.

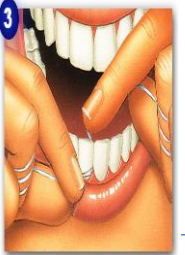
Uso del hilo dental:



1. Use el hilo dental enrollando un extremo alrededor del dedo medio de una mano y enrollando el resto en el dedo medio de la mano opuesta.



2. Sujete el hilo dental firmemente entre el pulgar y el dedo índice de cada mano e introdúcela suavemente entre los dientes.



3. Coloque la seda doblada en forma de 'C' contra el costado del diente.



4. Pase la seda suavemente de arriba hacia abajo, manteniéndola apretada contra el diente. No de tirones al hilo ni lo cortes.

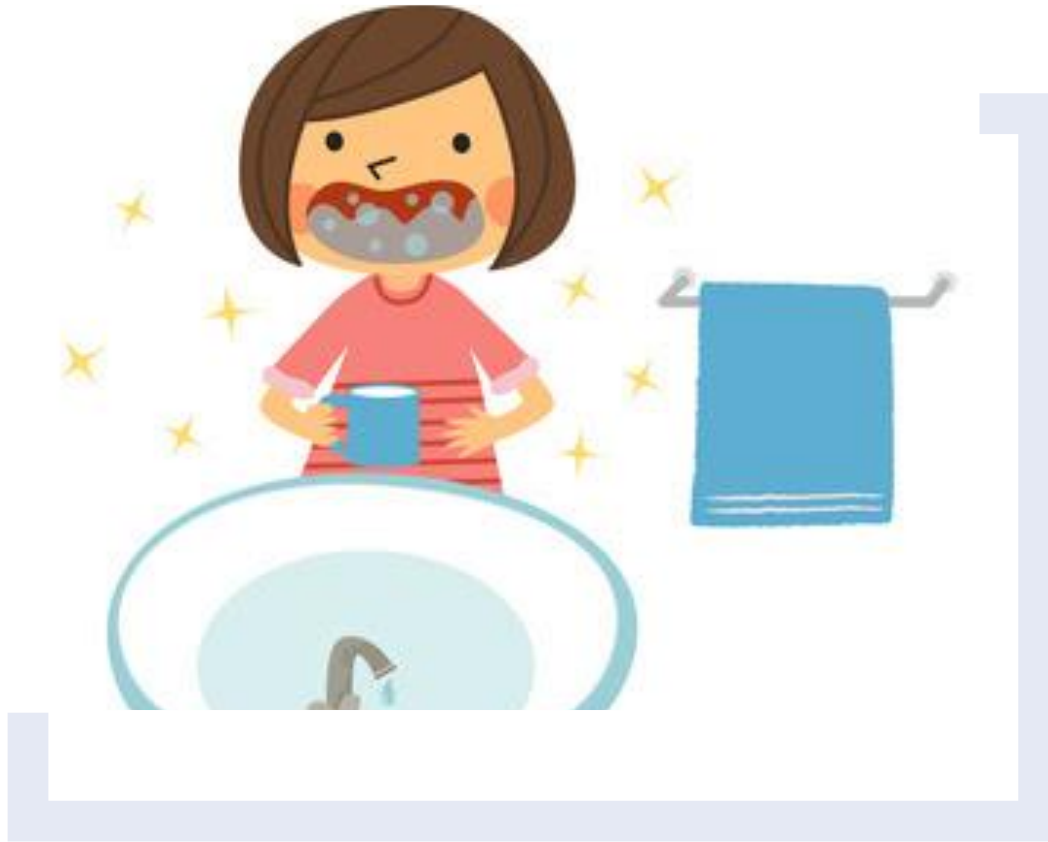


5. Limpie todos sus dientes. No olvide usar el hilo dental en las muelas.



Pide ayuda de un adulto si se te hace difícil.

Uso del enjuague bucal:



Use 2 cucharadas de enjuague bucal y 1 cucharadita de agua.

Haga buches por 30 segundos.

Escupa el líquido y la saliva, si le queda algún residuo en la boca.

¿Cuándo debería visitar el dentista?

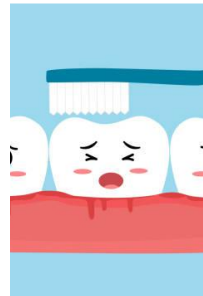
Cada 6 meses



Si aparecen aftas o llagas en la boca frecuentemente.



Si al cepillarse siente dolor.



Si sangra al cepillarse



Limpieza Dental

Niños



Cepillo dental: El niño(a) deberá cepillarse dos veces al día con una pequeña cantidad (del tamaño de un grano de arroz) de pasta dental con fluoruro en un cepillo de dientes con cerdas suaves.



Pasta o crema dental: No debemos tragarnos la pasta dental. Tragar demasiada pasta de dientes con fluoruro puede hacer que le salgan puntos blancos o cafés en los dientes de adulto.



Exceso de azúcar: La alimentación es importante para la salud de los dientes. Entre más tiempo los dientes estén expuestos al azúcar, mayor será el riesgo de caries.

Importante



- ¿Sabías que gracias a la salud oral puedes comer, hablar y sonreír? La mayoría de las enfermedades orales se pueden evitar con el tratamiento dental correcto.
- Para practicar una buena higiene oral, cepilla tus dientes dos veces al día y visita al dentista cada 6 meses.

¡Cuida tus dientes y quédate con tu sonrisa para siempre!

Preguntas o Comentarios



Referencias

- <https://www.colgate.es/oral-health/articles/eight-common-oral-infections-0615>
 - <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/oral-health/Paginas/Teething-and-Dental-Hygiene.aspx>
 - <https://www.colgate.com/es-us/oral-health/kids-oral-care/oral-health-for-children>
 - <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002213.htm>
- 

Aspecto Social y Emocional



Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas.

Línea de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día / 7 días a la semana

1-844-347-7801

TTY/TDD: 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD: 1-844-347-7805

APS Health

787-641-9133



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389