



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

CUIDO DENTAL Y PREVENCIÓN DE LAS CARIES



COMISIÓN NACIONAL
PARA LA VIDA ARMONIOSA



“ Unidos estamos fortaleciendo nuestro Modelo de Salud Familiar y Comunitario que se perfecciona con más unidades de atención digna y de calidad... ...Así nos protegemos, nos protegemos todos como gran familia nicaragüense. ”

Cra. Rosario Murillo

Vicepresidenta de la República de Nicaragua.

¿QUÉ SON LOS DIENTES?

Los dientes son órganos duros que tenemos dentro de nuestra boca; sirven para cortar, masticar y triturar los alimentos, y así poder digerirlos fácilmente.

También son importantes para pronunciar correctamente las palabras, y lucir una buena estética.



HIGIENE BUCAL

Es mantener limpia la boca, encías y dientes a través de una serie de prácticas y rutinas para preservar la salud bucal:

Para mantener una higiene bucal debemos:



• Cepillarnos los dientes cuando nos despertamos para eliminar las bacterias que se produjeron mientras dormíamos y para quitarnos el mal aliento.

• Cepillarnos los dientes 3 veces al día durante dos minutos.

HIGIENE BUCAL

- Utilizar pasta de diente con flúor para prevenir la caries.
- Cambiar el cepillo de dientes cada tres o cuatro meses.
- Usar hilo dental para retirar los residuos de comida que quedan entre los dientes.



HIGIENE BUCAL EN BEBÉS

Los hábitos saludables para cuidar los dientes, encías y boca deben iniciar desde la infancia, incluso antes de que le salgan los dientes a l@s niñ@s.

Los padres o quienes cuiden al bebé deben limpiarle sus encías con un trapo húmedo, preferiblemente con una gasa después de tomar leche y/o comer. Cuando le aparezca su primer diente, utilice un cepillo suave y una pequeña cantidad de pasta dental con flúor.



Importante: La lactancia materna contribuye al desarrollo y crecimiento de los dientes.

TÉCNICA DEL CEPILLADO DE DIENTE

Para limpiar bien los dientes, es importante que lo haga con la técnica adecuada:



1 Inicia con las muelas colocando el cepillo en un ángulo de 45 grados y realiza movimientos suaves circulares.



2 Para lavar por fuera los dientes coloca el cepillo en un ángulo de 45 grados, los dientes superiores cepillarlos de arriba hacia abajo, y los dientes inferiores de abajo hacia arriba. Si los haces de forma horizontal te puedes dañar la encía.

3 Cepilla los dientes con movimientos circulares a lo largo de toda la dentadura.

TÉCNICA DEL CEPILLADO DE DIENTE

- ☞ Limpia la parte interna de los dientes cepillándolos de arriba hacia abajo.
- ☞ Cepilla la lengua de atrás hacia adelante porque también ahí se acumulan bacterias.

Importante: Los adultos deben cepillar los dientes de l@s niñ@s hasta que ellos aprendan hacerlo por sí solo.



ALGUNAS ENFERMEDADES POR MALA HIGIENE BUCAL

La falta de higiene bucal afecta nuestros dientes, encías y boca; y puede provocar las siguientes enfermedades:

Caries: Son pequeños agujeros en los dientes que se forman por los ácidos que producen las bacterias de la boca, por el consumo frecuente de alimentos, bebidas azucaradas y por no eliminar adecuadamente los residuos de comida al cepillarnos los dientes.



ALGUNAS ENFERMEDADES POR MALA HIGIENE BUCAL

A medida que la caries crece, puede causar molestias leves o intensas al comer, especialmente alimentos dulces y bebidas frías o calientes. Además, puede ocasionar dolor repentino en la pieza dentaria afectada.



Acude de inmediato al dentista, si la caries no se trata a tiempo podría provocar la pérdida del diente.



ALGUNAS ENFERMEDADES POR MALA HIGIENE BUCAL

Gingivitis: Es la irritación, enrojecimiento, inflamación y sangrado de las encías al cepillarse o usar hilo dental, sus causas pueden ser: por la acumulación de bacterias y sarro, la mala higiene dental, fumar y/o mascar tabaco, falta de vitamina C, dientes torcidos y cambios hormonales.

Para curarla, es necesario que un profesional realice una limpieza dental para eliminar el sarro acumulado y/o reparar los dientes mal alineados. Además, es fundamental que incluyas el uso regular de enjuague bucal como parte de tus hábitos diarios.



ALGUNAS ENFERMEDADES POR MALA HIGIENE BUCAL

Periodontitis o Piorrea: Se manifiesta de manera similar a la gingivitis, pero además de afectar las encías, también daña otras partes que mantienen al diente en su lugar, como el hueso y los ligamentos. Esto hace que los dientes se aflojen hasta quedar chintano.

Importante: Tener salud bucal nos ayuda a prevenir otros problemas como la artritis, mal aliento, gastritis, partos prematuros y enfermedades cardiovasculares.



ALGUNOS MALOS HÁBITOS QUE DAÑAN LOS DIENTES

- ✦ Masticar hielo, morder lapiceros o lápiz de grafito.
- ✦ Chuparse los dedos (lo realizan frecuentemente l@s niñ@s).
- ✦ Chupar limones (desgasta la capa que cubre al diente).
- ✦ Cepillarse los dientes con demasiada fuerza.
- ✦ Usar los dientes como herramienta para cortar cosas, abrir botellas o retirar etiquetas.
- ✦ Fumar.
- ✦ Comer mucho dulce y bebidas azucaradas.



RECOMENDACIONES PARA EL CUIDO DE LOS DIENTES

- Cepille los dientes y la lengua después de cada comida, realice las técnicas adecuadas del cepillado.
- Mantenga su cepillo de dientes limpio y seco antes de usarlo. No lo preste a otra persona.
- Utilice sus dientes sólo para masticar alimentos, evite abrir paquetes o botellas con ellos.
- Reduzca el consumo de alimentos con mucha azúcar. Evite darles bebidas azucaradas a los bebés porque puede causarle infecciones en la boca si no se limpia bien.
- No fumar, ni tomar licor, son factores que causan problemas en las encías.
- Visite al dentista 2 veces al año.



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!