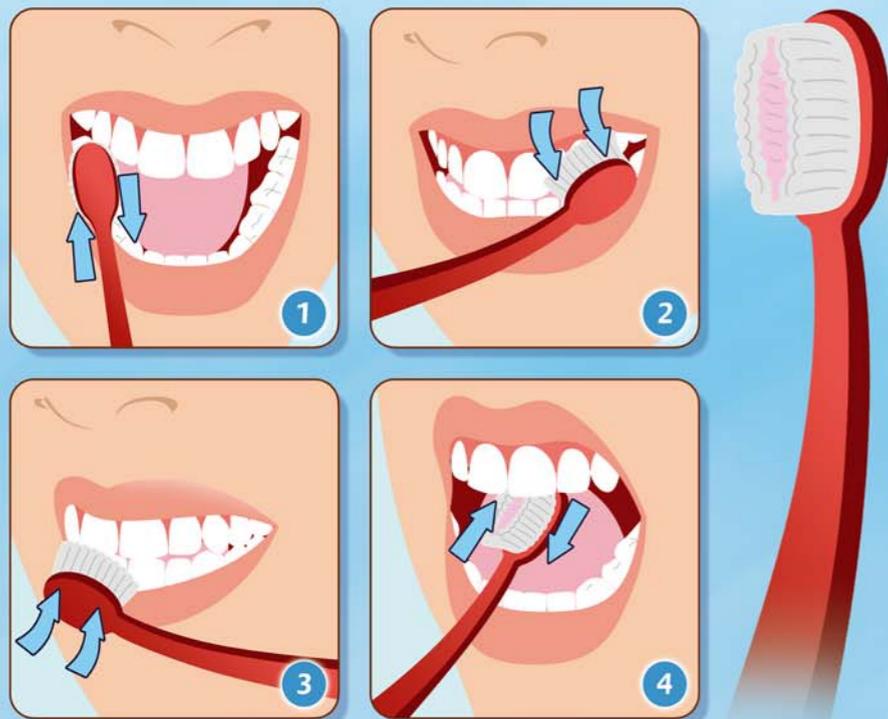


Técnica del cepillado.

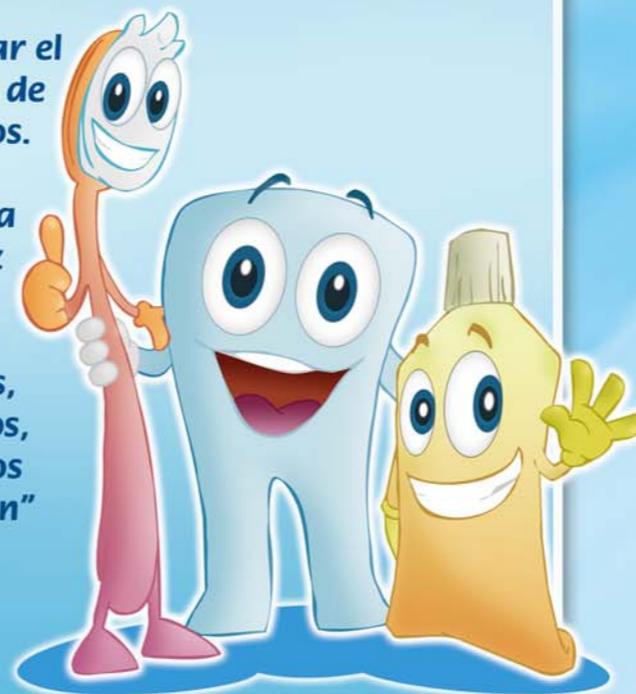


El cepillo no se moja, es una escoba para los dientes y sirve para barrerlos.

- FIGURA 1: Primero se cepillan las superficies que mastican con movimientos de delante hacia atrás (sólo las muelas).
 - FIGURAS 2 y 3: Luego barremos **siempre hacia el diente**, limpiando encías (lo rosa) y el diente, con suavidad, **pasando varias veces por cada pieza**.
- Seguimos un orden**, empezando por un lado y acabando en el otro, tanto arriba como abajo.
- FIGURA 4: **Por dentro también se limpian igual que por fuera**, pero de colmillo a colmillo no nos cabe el cepillo horizontal, por lo que lo ponemos vertical. No os olvidéis de la lengua.

RECUERDA:

- ➔ Cepillar los dientes y encías después de cada comida y siempre antes de acostarse.
- ➔ Usar pasta dental con flúor.
- ➔ Revisar y Repasar el cepillado dental de los más pequeños.
- ➔ Visitar al dentista al menos una vez al año.
- ➔ Alimentos dulces, zumos envasados, refrescos, batidos y chuches, "pican" los dientes.



Tu SONRISA es ÚNICA, ¡Cuida tus Dientes!

INFORMACIÓN
a las FAMILIAS.



PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA
SALUD BUCODENTAL

¡aprende a sonreír!

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 (agujero) en dientes y muelas que produce dolor e inflamación. También puede causar daño a distancia, en otros órganos como riñones, corazón, articulaciones.

¿Cómo se produce?.

Cuando los alimentos 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.

Bacterias de la Boca
+ Alimentos Dulces
+ Tiempo = ÁCIDO = CARIES



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.
- Con el tiempo, las encías no pueden sujetar a los dientes, los cuales se mueven y pueden caerse.
- Debemos recordar, que en las personas mayores, el consumo de tabaco agrava el problema.

¿Qué podemos hacer para prevenirlas?

Realizar un correcto cepillado de dientes y encías al menos una vez al día. Mantener una alimentación sana y equilibrada y fomentar otros hábitos de vida saludables.



El Cepillado Dental.

- Hay que cepillar los dientes y encías después de cada comida y siempre antes de acostarse, este último cepillado es el más importante.
- El cepillo ha de ser de cabeza pequeña con cerdas de dureza suave. Cuando los filamentos se despeinen hay que sustituirlo por uno nuevo para que no dañe las encías.
- Se usará siempre pasta dental. Basta con poner una pequeña cantidad en el cepillo (del tamaño de un guisante).
- Hay que supervisar el cepillado de dientes de las niñas y niños pequeños.
- Para curar las encías que sangran, hay que insistir en el cepillado.
- **Los niños y niñas con asma** que utilizan inhaladores o los que toman jarabes que contienen azúcares, deben lavarse los dientes después de la medicación o uso del inhalador.
- Se aconseja una **revisión odontológica** todos los años, especialmente a quienes padezcan enfermedades crónicas como cardiopatías o diabetes.
- Hay que **MANTENER UNA BOCA SANA**, libre de caries y de enfermedades de las encías, practicando estas medidas preventivas.

Alimentación Sana.

- Los alimentos dulces, refrescos, zumos envasados, batidos y chucherías dañan los dientes. Hay que limitar su consumo y no se deben ofrecer a diario, ni utilizarlos como premio.
- Se debe evitar el consumo de alimentos y productos azucarados pegajosos porque se adhieren a los dientes. (Por ejemplo: los caramelos o las gominolas).
- Para picar entre horas y como tentempié se recomienda fruta.
- Se deben realizar cinco comidas al día y no olvidar que el **desayuno** es muy importante.
- ¡El agua es la mejor bebida!. Se puede tomar a cualquier hora y también acompañando a las comidas.

Otros Hábitos Saludables.

- Conviene moverse y hacer ejercicio físico a diario. En cambio se recomienda no pasar más de 1 ó 2 horas al día frente a cualquier tipo de pantalla.
- Hay que lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño y cuando están sucias.
- Es importante dormir lo suficiente cada noche. ¡Sin olvidar apagar el móvil!. Tomar un baño o ducha, antes de acostarse, ayuda a relajarse.

