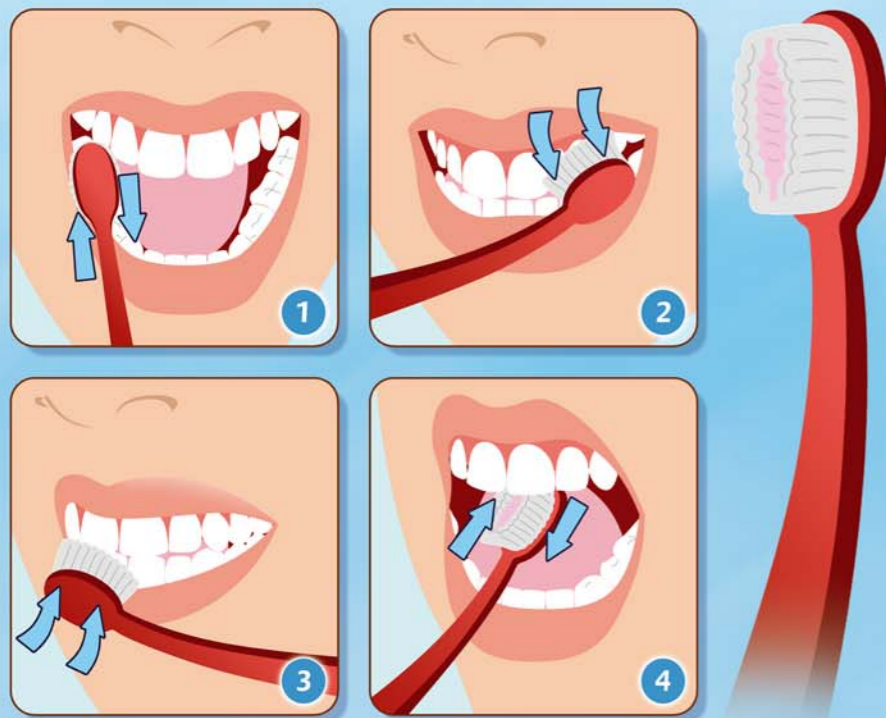


## Técnica del cepillado.

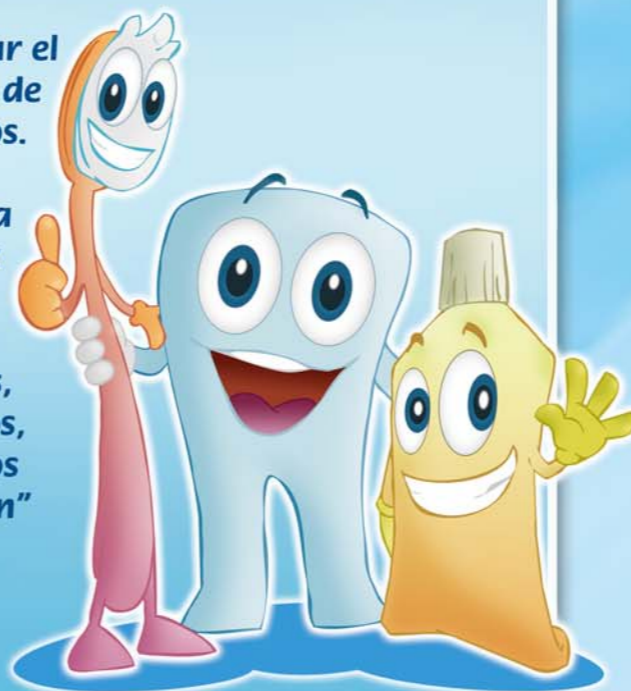


El cepillo no se moja, es una escoba para los dientes y sirve para barrerlos.

- 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.

