

CÓMO MANTENER UNA CORRECTA HIGIENE BUCAL

- **Cepillar los dientes con regularidad es la primera medida que ha de tomarse para mantener una boca limpia y sana.** Los especialistas recomiendan hacerlo después de las principales comidas, dentro de la siguiente media hora como máximo.
- Aunque se piense que se tiene una boca sana, **es recomendable acudir al dentista de modo regular.** En estas visitas periódicas, el especialista realiza una limpieza bucodental, elimina el sarro de la dentadura y detecta posibles problemas que podrían pasar desapercibidos. En los niños(as), al tener los dientes menos mineralizados, se recomiendan dos visitas anuales.
- **Una alimentación equilibrada es sinónimo de salud bucodental.** Hay que tener especial cuidado con las comidas entre horas, ya que al no acompañarse habitualmente de un cepillado posterior, contribuyen a acumular en la boca restos de comida que favorecen el crecimiento de las bacterias. **En los picoteos entre comidas hay que evitar especialmente los alimentos pastosos y ricos en azúcares.** Las bacterias reaccionan con estos alimentos segregando ácido, que desmineraliza los dientes y los hace más propensos a sufrir caries.



EL CEPILLADO

- **La primera fase del cepillado ha de realizarse en seco, usando el cepillo sin agua y sin dentífrico.** En esta fase eliminaremos las bacterias adheridas a la superficie de los dientes.
- **El cepillado ha de realizarse con suavidad.** Si se realiza de forma muy enérgica se corre el riesgo de disminuir la altura de las encías y desgastar el esmalte dental.
- **El cepillado debe ser minucioso,** llegando a todos los rincones con diversas pasadas. El cepillo debe desplazarse con suavidad y en espacios muy cortos. El movimiento idóneo es elíptico o circular, como el del cepillo eléctrico, pero sin que éste varíe de posición.
- **Para cepillar la zona más profunda de la boca hay que cerrarla,** ya que si mantenemos la boca abierta se dificulta el acceso del cepillo a los últimos molares.
- **Debe prestarse especial atención al surco existente entre la encía y el diente** ya que las bacterias tienden a quedarse retenidas allí.
- **Es conveniente cepillar la lengua** al finalizar el cepillado, pues allí se esconden también las bacterias.

EL CEPILLO



- El cepillo de dientes debe ser **de filamentos sintéticos** (los cepillos de cerda natural nunca deben ser usados), fabricado con un nylon especial y de **puntas redondeadas.** Son preferibles los **cepillos blandos** a los duros y los **pequeños** a los de mayor tamaño.
- Cambiar el cepillo cuando este aparezca deteriorado. Como consecuencia de un cepillado muy enérgico, el cepillo se deforma abriéndose sus filamentos. Y aunque el deterioro no sea evidente, **el cepillo debe sustituirse cada tres meses como máximo.** Puede que el desgaste pase desapercibido, pero ya no cumple su función como lo hacía al principio.
- Aunque el cepillo venga con un capuchón o funda, ésta sólo se usará si se lleva el cepillo en un bolso. En casa **es conveniente dejar el cepillo al aire para que se seque correctamente.** Tampoco se aconseja guardarlo sumergido en un vaso con agua.
- Usados de forma correcta, **los cepillos eléctricos permiten mantener una buena higiene dental.** Con los cepillos eléctricos de última generación se consiguen los mejores resultados si el cepillado dura más de tres minutos. El cepillo eléctrico es especialmente adecuado con personas con ortodoncia o con aquellas que tengan algún tipo de discapacidad física o psíquica. En estos últimos, el uso de un aparato eléctrico facilita el cepillado, tanto si lo hacen ellos(as) mismos(as) como si les ayuda un familiar.

EL DENTÍFRICO



- **La mayoría de las pastas dentífricas** que se venden en farmacias, droguerías o supermercados **son adecuadas para mantener una correcta higiene bucal.** La pasta de dientes es un elemento cosmético que deja un sabor fresco y ayuda a pulir los dientes y a dejar el esmalte brillante.
- Las pastas que incorporan flúor se recomiendan a toda la población. No obstante, **los niños(as) de hasta 5 ó 6 años deberían usar dentífricos especiales sin mentol, para evitar irritaciones en su garganta.**
- **¡Cuidado con las pastas blanqueadoras!** Tienen un efecto corrosivo sobre el diente, que a la larga produce el desgaste del esmalte y hipersensibilidad.
- **Si la boca está sana no es necesario usar un enjuague bucal especial, después del cepillado.** Estos productos con efecto antiséptico pueden complementar la higiene bucal si el especialista lo considera necesario.

EL ENJUAGUE BUCAL



- Los enjuagues bucales o colutorios son soluciones que **se emplean después del cepillado con el principal fin de eliminar gérmenes y bacterias,** si el dentista así lo recomienda.
- **Existen diferentes enjuagues** cuyo efecto varía en función de su composición. Así, podemos encontrarlos ricos en flúor, para la prevención de la caries, especialmente eficaz durante la calcificación del diente. Otros enjuagues están específicamente indicados para combatir y eliminar la placa bacteriana o la halitosis ("*mal aliento*").
- **No es recomendable diluir los enjuagues en agua,** ya que disminuye su eficacia.
- **Evitar comer al menos durante los 30 minutos siguientes al uso del enjuague bucal.**
Se estima que su uso **dos veces al día y durante al menos 30 segundos,** puede reducir el desarrollo de la placa bacteriana un 50 por ciento más que el cepillado.

LA CARIES



La caries es una enfermedad infecciosa que ocasiona una destrucción progresiva de la estructura de los dientes. Esta acción destructiva la provoca el ácido que generan unas bacterias que viven en la superficie dental y que forman parte de la placa bacteriana (una capa suave y casi invisible). Estas bacterias tienen la peculiaridad de transformar el azúcar en ácido. Por tanto, si tomamos algún alimento que contenga azúcar, la placa se empapa del ácido producido por las bacterias y empieza a descalcificar es esmalte de los dientes, formando la caries.

Una **vez** formada, la caries se transmite de diente a diente dentro de la boca y se puede contagiar a través de la saliva. El hecho de no producir ningún síntoma ni causar dolor hace que sólo un profesional pueda detectarla.

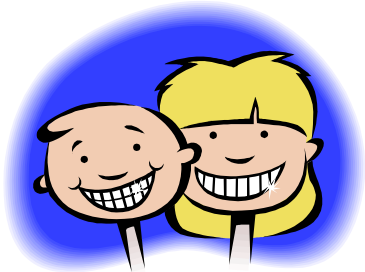
Es importante atajar a tiempo la caries ya que es una enfermedad reversible en las primeras etapas. Si no es tratada adecuadamente, ocasiona síntomas severos como dolor, inflamación, infección o incluso la pérdida definitiva de piezas dentales.

La caries es la enfermedad infecciosa más extendida en la humanidad y afecta a la mitad de los niños(as) a los 5 años y a más del noventa por ciento de los adolescentes de 15 años.

CÓMO PREVENIR LA CARIES

- **Un cepillado inmediatamente posterior a las comidas** elimina los restos de alimentos que **pueden** quedar entre los dientes y que aportarían nutrientes a las bacterias, favoreciendo así su proliferación.
- **Es importante acostumbrarse a usar la seda dental y los cepillos interdentes al menos una vez al día.** De este modo se previenen las caries interdentes, casi en un 100 por cien. Los dientes no son sólo lo que vemos, y las cavidades situadas entre diente y diente son las que más bacterias acumulan y es más difícil llegar a ellas con el cepillo. La seda ha de usarse bien tensa y con suavidad. Y si el hueco entre los dientes es demasiado grande, se aconseja entonces la utilización de cepillos interdentes.

Aunque es cierto que la principal causa de la aparición de la caries es la falta de higiene, el consumo de dulces es uno de los factores que interviene en el desarrollo de esta enfermedad. **Es especialmente dañino consumir los alimentos azucarados entre comidas y antes de ir a la cama.** Además, si estos alimentos son pegajosos resultan más peligrosos, ya que se hallan más tiempo en contacto con los dientes y facilitan la adhesión de la placa bacteriana al esmalte.



Rosario Paradas Valencia
Psicóloga-Orientadora Escolar
Equipo de Orientación Educativa de Antequera

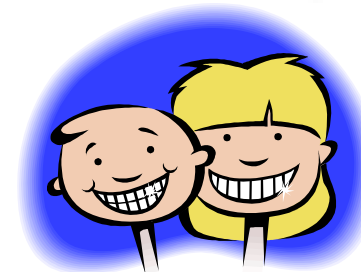
Y RECUERDE QUE

Para que los dientes de su hijo(a) permanezcan sanos y fuertes, debe **favorecer la creación de un hábito de higiene bucal.** Para ello es importante:

- que usted sirva de modelo a su hijo(a) manteniendo una conducta de higiene bucal adecuada,
- que le haga agradable el momento de dicha limpieza, con "*utensilios*" atractivos (cepillo-juguete, pastas de sabores, chicle-limpiador si se come fuera...),
- que lo haga como una rutina diaria (lo mismo que lavarse las manos antes de comer, toca lavarse los dientes después de comer).
- **Llevarle periódicamente al dentista.** Hacerlo con naturalidad, para que entienda que no es algo traumático, ni excepcional, sino algo habitual, normal y necesario. En esta situación recordaremos la importancia de no amenazar jamás a los niño(as) con "*llevarles al médico*". El dentista vigilará siempre su desarrollo bucodental (aparición de caries, malformaciones diversas,...).
- **Desarrollar unos hábitos sanos de alimentación.** El evitar el consumo de chucherías y golosinas de forma habitual (pueden consumirse excepcionalmente) será adecuado no solo para conseguir una alimentación equilibrada y saludable, sino también para evitar las temidas caries. Por el contrario, debe potenciarse el consumo de alimentos sanos. Los alimentos que deba morder y masticar, como frutas y hortalizas (Ej.: manzana, zanahoria,...) fortalecerán sus dientes y encías.
- **Evitar prolongar conductas inadecuadas más tiempo del necesario.** Tales como el **uso del chupete y del biberón**, tan perjudiciales para un adecuado desarrollo bucodental de vuestros hijos(as). **O el consumo de comidas trituradas** de forma habitual, que provocan que el niño(a) no mastique.

LA PREVENCIÓN ES SIEMPRE MÁS
RENTABLE Y EFICAZ
ES LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA

LA SALUD BUCODENTAL DE NUESTROS HIJOS/AS



La higiene bucal es de los hábitos que hay que inculcar en el niño(a) en los primeros años de vida. Cuando aparece el primer diente, es el momento de empezar a utilizar el cepillito de dientes, sin pasta dental pues el niño(a) tiende a tragársela.

La primera cita con el dentista debe ser cuando el niño(a) cumple un año de edad.

Cuando los niños(as) tienen alrededor de los 3 años y ya han aparecido los dientes primarios, se debe iniciar la limpieza bucal, ya con hilo dental.

Si el proceso de higiene bucal no se inicia a tiempo, el hábito no se creará y será muy probable la aparición de caries y problemas más graves creados por los residuos de leche que se quedan en las encías y destruyen el esmalte de los dientes, aunque éstos estén en formación.

Hay varias **recomendaciones** que se deben seguir para cuidar los dientes del bebé:

- la lactancia o biberón no debe continuar después del año de edad
- no utilizar el biberón como tranquilizante, y si se usa para dormir al niño, darle agua en lugar de leche.
- no poner miel o azúcar en el chupe del niño, pues el dulce es lo que produce caries
- revisar las medicinas, pues muchas tienen un alto contenido de azúcar y se debe limpiar la boquita del bebé después de cada toma del medicamento.