

Prevención de accidentes y de hábitos nocivos

¿Cómo puedo evitar un accidente bucal?

- Use cinturón de seguridad en el coche y asientos apropiados para la edad.
- Existen sillas especialmente diseñadas para bicicletas. Use el casco apropiado.
- No deje a su niña/niño en los columpios sin supervisión y use los apropiados para su edad.
- Vigile a su niña/niño en todo momento para prevenir golpes contra superficies duras.
- Los protectores bucales previenen daños en los dientes, mejillas y encías cuando se practican actividades como patinaje, bicicleta, etc.
- Cerciórese de que su casa sea segura. Evite escaleras sin pasamanos, bordes y esquinas puntiagudas y no deje a su alcance pequeños objetos o cables que puedan ser introducidos en la boca.

¿Qué debo hacer si a pesar de mis cuidados ha tenido un accidente en la boca?

- Lo primero es mantener la calma y acudir urgentemente a la consulta dental.

¿Qué debo hacer si se chupa el dedo?

- Este tipo de hábito es perjudicial para la boca si se mantiene mucho en el tiempo. A veces lo dejan sin ayuda pero en caso de no ser así, consulte a su dentista.

¿Puede causar el biberón problemas en la boca?

- Si, Evite dejar a su niña/niño durmiendo con un biberón con leche, zumo u otros líquidos dulces. Si no es posible, use solo agua en el biberón de la noche. De este modo podemos prevenir la "caries por biberón".
- Ayúdele siempre a limpiarse los dientes antes de que se duerma.

¿Puede ser perjudicial el uso del chupete?

- El uso excesivo de chupetes y tetinas de biberones puede ocasionar problemas en el desarrollo de los maxilares. En ningún caso deben mantenerse por encima de los 3 años.
- Nunca le dé un chupete mojado en leche condensada, miel u otros líquidos dulces.

¿Qué debo hacer si habitualmente respira por la boca?

- Este tipo de trastorno debe ser controlado por su dentista ya que pueden presentarse problemas de malposición de la lengua. Esto debe ser corregido antes de que se produzca una alteración del desarrollo de los maxilares.

Canción

"CEPILLÍN, CEPILLÁN"

(música Aserrín, Aserrán)

*Cepillín cepillán,
Los dientes hay que lavar.
Limpiaremos a Manuela
por delante y por detrás,
triqui triqui, triqui triqui
triqui triqui, triqui tra.*

*Cepillín cepillán,
Los dientes hay que lavar.
Expulsamos a Bacterio
de la boca en un pis pas,
triqui triqui, triqui triqui
triqui triqui, triqui tra.*

*Cepillín cepillán,
Los dientes hay que lavar.
Por la cara que mestida
cepillamos sin cesar,
triqui triqui, triqui triqui
triqui triqui, triqui tra.*

*Cepillín cepillán,
Los dientes hay que lavar.
Va verás que brillantitos
los dientes se quedarán,
triqui triqui, triqui triqui
triqui triqui, triqui tra.*

*Cepillín cepillán,
Los dientes hay que lavar.
A la lengua, aunque nos pique,
frotaremos al final,
triqui triqui, triqui triqui
triqui triqui, triqui tra.*

Letra:
Gladys Gómez Santos
Alberto Armas Navarro



PROGRAMA de SALUD ORAL para ESCOLARES de EDUCACION INFANTIL

"CEPILLÍN, CEPILLÁN"



CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS



La alimentación sana



¿Qué puedo hacer para darle una alimentación sana y prevenir la caries?

- Debe proporcionarle una dieta equilibrada, rica en productos frescos como verduras, frutas, cereales, leche (especialmente yogures), pescado, carnes magras y huevos (entre 3 y 6 a la semana). Los frutos secos tienen excelentes propiedades; sin embargo, por el peligro de atragantamiento, en estas edades se recomiendan los más blandos (nueces) y siempre bajo la supervisión de una persona adulta.
- Reduzca el consumo, especialmente entre comidas, de azúcares refinados como golosinas, galletas, pasteles, bollos, helados, chocolate y bebidas azucaradas como batidos, refrescos o néctar de frutas.
- Intente identificar los productos potencialmente cariogénicos. Muchos alimentos preparados contienen "azúcares ocultos" como el ketchup, las salsas, etc. Para averiguar si un alimento contiene azúcar consulte la etiqueta.
- Evite premiar a la niña/el niño con golosinas entre comidas o en fiestas y cumpleaños. En todo caso, si toma alguna golosina, procure que sea sin azúcar. Estas se suelen identificar por la imagen de una mueta con un paraguas abierto, impresa en el envoltorio.
- Los escolares de ambos sexos, entre los 4 y los 6 años de edad, tienen un peso medio de 20 kg, y una talla media de 112 cm. Requieren diariamente 90 kcal/kg. (Unas 1800 kcal/día).



La higiene de la boca



Cepillado

¿Puede la niña/el niño cepillarse sin ayuda?

- No, los escolares deben ir aprendiendo a usar las distintas técnicas de cepillado pero siempre con la supervisión de una persona adulta que controle el resultado final.

¿Cómo debemos limpiar la boca?

- Debemos remover toda la placa bacteriana, que es una película, formada por restos de alimentos y bacterias, que se adhiere a la superficie de los dientes. Cualquier cepillo blanco con una cabeza pequeña, preferiblemente con un diseño específico para cada edad, será adecuado para efectuarlo.
- Los dientes deben limpiarse por todas sus caras. No hay que olvidarse de cepillar la lengua, donde también quedan bacterias depositadas.
- Normalmente todo este proceso dura aproximadamente entre dos y tres minutos.

¿Cuándo debemos limpiarnos la boca?

- Después de cada comida y dándole especial atención a la higiene nocturna.

¿Cómo podemos asegurarnos de que hemos realizado una higiene correcta?

- Para que el cepillo elimine adecuadamente la placa, debe cambiarse cada dos o tres meses.
- Existen pastillas reveladoras de placa bacteriana, para disolver en la boca, que tiñen de color las zonas donde aún no se ha logrado una higiene perfecta. Es un buen instrumento para visualizar las áreas donde debemos mejorar el cepillado.

Flúor

¿Qué es el flúor?

- Es un elemento presente en la naturaleza que previene la caries, haciendo que los dientes sean más resistentes a la acción de los ácidos. Se aporta fundamentalmente a través del agua, los alimentos, las pastas de dientes, etc.



¿Debo darle pasta de dientes con flúor?

- Si, pero hay pastas que tienen un alto contenido en flúor cuyo uso continuado puede provocar una alteración del esmalte llamada fluorosis dental, caracterizada por la aparición de manchas blancas en el esmalte. Su dentista le indicará la pasta más adecuada según la edad.

¿Cuánta pasta debo usar?

- Un familiar adulto debe supervisar el cepillado y controlar que las cantidades de pasta en el cepillo sean del tamaño de lauña del dedo meñique de la niña/el niño.

La visita a la consulta dental



¿Cuándo se debe hacer la primera revisión de la boca?

- La boca debe revisarse en la consulta dental o de pediatría en cuanto salga el primer diente de leche.
- A partir de los 3 años ya puede ser revisado por el/la dentista de su Centro de Salud.

¿Los dientes de leche son importantes?

- Si, Cumplen un papel fundamental a la hora de preparar el espacio para la correcta erupción de los dientes permanentes en la boca.
- Ayudan a comer y hablar correctamente.
- Son fundamentales en la vida de relación y en la autoestima.

¿Qué es la caries?

- La caries es una enfermedad infecciosa del diente que en muchas ocasiones no somos capaces de advertir en las primeras fases de su desarrollo. Por lo tanto es necesario acudir a la consulta dental para diagnosticarla.

¿Cómo se produce?

- Las bacterias de la placa transforman el azúcar de los alimentos en ácidos que van atacando a los dientes, dando lugar así a la caries dental, apareciendo en un principio manchas blancas opacas en el esmalte, que más adelante se transforman en cavidades de color negro o marrón oscuro.

¿Qué es la gingivitis?

- Es la inflamación de las encías producida por la acumulación de la placa que no se ha eliminado diariamente con el cepillado. También puede producirse por la nueva erupción de un diente.
- Con el paso del tiempo la placa que no se elimina, se endurece y se transforma en sarro. El sarro irrita las encías y empeora la gingivitis. El sarro no puede ser eliminado con el cepillado y solo es posible extraerlo mediante una limpieza realizada en la consulta dental.

¿Pueden aparecer gingivitis y caries a esta edad?

- Si, Por eso es importante la revisión periódica, al menos una vez al año y aplicar medidas preventivas si procede.

