

DIENTES SANOS

Las enfermedades bucodentales (caries y enfermedades de las encías) son las más frecuentes entre los niños y niñas y pueden prevenirse con hábitos higiénicos y alimenticios adecuados.

¿Qué es la caries?

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

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.

Las enfermedades de las encías

Comienzan con una inflamación de las encías que sangran al cepillarse los dientes o al comer. Pueden deberse a una mala técnica de cepillado o a la falta del mismo. Con el tiempo, las encías no pueden sujetar a los dientes, los cuales se mueven y pueden caerse. Hay que recordar, sobre todo a los y las adolescentes, que fumar puede agravar el problema.

La técnica del cepillado

El cepillo no se moja, es una escoba para los dientes y sirve para barrerlos. Primero se cepillan las superficies que mastican, sólo las muelas, con movimientos de delante hacia atrás.

Luego barremos siempre en dirección hacia el diente, limpiando encías y diente con suavidad, pasando varias veces por cada pieza. Seguimos un orden, empezando por un lado de la boca y acabando en el otro, tanto arriba como abajo.

Por dentro también se limpian igual que por fuera, pero de colmillo a colmillo no cabe el cepillo en posición horizontal, por lo que lo ponemos en vertical. Y no hay que olvidar cepillar también la lengua.

Apoyo:



Socios:

