



Salud Bucal
BOLETÍN



#1 TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses es muy importante, ya que esta favorece el crecimiento y desarrollo de los niños, incluyendo cara, boca y de funciones como la deglución, masticación y digestión.

Siga leyendo pagina 3

Tips Para cuidar los dientes de los NIÑOS

Tener una Alimentación Saludable



La salud tú responsabilidad, nuestra responsabilidad.

“El concepto de Salud Bucal supera el solo hecho de tener dientes blancos, encías rosadas y dientes parejos y se concibe como el estado en el que las estructuras relacionadas con la boca contribuyen positivamente al bienestar físico, mental y social de las personas al permitirles disfrutar de la vida a través de autopercebirse y reconocerse positivamente, hablar, masticar, saborear la comida y alimentarse, y disfrutar y participar de sus relaciones sociales al transmitir emociones a través de sus expresiones faciales.

Tips Para cuidar los dientes de los NIÑOS



No permitir que los niños y niñas duerman con el tetero en su boca.



La salud tú responsabilidad, nuestra responsabilidad.

2 NO PERMITAS QUE EL NIÑO DUERMA CON EL TETERO EN LA BOCA

Cuando por razones particulares se dificulta la lactancia, la leche materna debe suministrarse haciendo uso de cucharas, pocillos o tazas para alimentar al bebé, en vez de hacer uso de teteros, tampoco se recomienda el uso de chupos de entretención, en casos en que necesariamente deben ser utilizados (situaciones especiales), evitar que sea por periodos largos de tiempo.

Siga leyendo pagina 3

#3 AYUDALO CON EL CEPILLADO DENTAL

Aun cuando la mayoría de bebés menores de 6 meses, no presentan dientes, es importante iniciar el masaje y limpieza de las encías al menos una vez al día. Ello permite acostumbrar al bebé e instaurar el hábito, haciendo uso de cepillos de silicona o de una gasa humedecida en agua.

Siga leyendo pagina 4

Tips Para cuidar los dientes de los NIÑOS

Prácticas adecuadas para la higiene oral.



La salud tú responsabilidad, nuestra responsabilidad.





SALUD BUCAL

Cuidado de los dientes

#4 LLEVALO AL ODONTOLOGO

Es importante saber que el estado inicial de la caries dental no produce dolor, debido a que la primera capa del diente, el esmalte, no tiene conducción nerviosa, por lo tanto, como método de prevención es necesario iniciar las consultas por el odontólogo

Siga leyendo pagina 4

Tips Para cuidar los dientes de los NIÑOS


Llevar periódicamente al menor al odontólogo.



La salud tú responsabilidad, nuestra responsabilidad.

Tips Para cuidar los dientes de los NIÑOS

Recordar la aplicación de Barniz de Flúor .



La salud tú responsabilidad, nuestra responsabilidad.

#5 APLICACIÓN DE FLUOR EN BARNIZ

El flúor en barniz es una capa protectora que se aplica sobre los dientes para contribuir a prevenir la caries dental.

Siga leyendo pagina 3

Enseñar a su hijo los métodos de higiene bucal apropiados es una inversión en salud que le proporcionará beneficios para toda la vida.



TIPS CUIDADO DE LOS DIENTES

#1 TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses es muy importante, ya que esta favorece el crecimiento y desarrollo de los niños, incluyendo cara, boca y de funciones como la deglución, masticación y digestión.

La alimentación complementaria se inicia a partir de los 6 meses de vida y se debe mantener los hábitos de alimentación saludables, incluyendo en la alimentación y de forma variada el consumo de frutas y verduras, hortalizas, leguminosas, lácteos, carnes y cereales a medida que el bebé crece.

Al menos durante el primer año de vida, debe evitarse el consumo de alimentos que contengan azúcares (golosinas, bebidas y alimentos con azúcar, especialmente si son pegajosos).

ya que las bacterias localizadas en la placa bacteriana que se encuentra en la boca, tienen la capacidad de destruir el azúcar y lo convertirlo en ácido, que es aquello que se encargará de provocar la caries.

2 NO PERMITAS QUE EL NIÑO DUERMA CON EL TETERO EN LA BOCA

Cuando por razones particulares se dificulta la lactancia, la leche materna debe suministrarse haciendo uso de cucharas, pocillos o tazas para alimentar al bebé, en vez de hacer uso de teteros, tampoco se recomienda el uso de chupos de entretenimiento, en casos en que necesariamente deben ser utilizados (situaciones especiales), evitar que sea por periodos largos de tiempo.

La caries de biberón es una caries muy agresiva que destruye los dientes de leche de manera progresiva, además de que es muy dolorosa para el menor puede llegar a afectar el germen del diente definitivo que se encuentra todavía en el interior de la encía.

Se produce cuando el azúcar de la leche, la lactosa, se mantiene durante horas en contacto con el diente, como cuando él bebe pasa toda la noche con el biberón en la boca.

La lactosa favorece el crecimiento de bacterias que dan lugar a las caries. Los zumos envasados o cualquier bebida azucarada en biberón producen el mismo efecto.

#3 AYUDALO CON EL CEPILLADO DENTAL

Aun cuando la mayoría de bebés menores de 6 meses, no presentan dientes, es importante iniciar el masaje y limpieza de las encías al menos una vez al día. Ello permite acostumbrar al bebé e instaurar el hábito, haciendo uso de cepillos de silicona o de una gasa humedecida en agua.

Esta práctica es aconsejable en la hora de la noche.

Queda claro que la principal técnica de prevención para la caries dental es practicando el cepillado dental después de cada comida. y es que a través de este proceso conseguiremos eliminar las partículas de alimentos que quedan alojadas en la boca y que en caso de que no sean eliminadas se convertirán en placa bacteriana, desde donde aparecerán las bacterias causantes de la caries dental.

Además del cepillado es indispensable el uso del hilo dental puesto que nos será de gran ayuda para eliminar los restos que se alojan en los espacios interdentes, recuerda realizar el acompañamiento del cepillado hasta los 12 años con esto vas a disminuir el riesgo de caries del niño.

#4 LLEVALO AL ODONTOLOGO

Es importante saber que el estado inicial de la caries dental no produce dolor, debido a que la primera capa del diente, el esmalte, no tiene conducción nerviosa, por lo tanto, como método de prevención es necesario iniciar las consultas por el odontólogo al menos desde los primeros 6 meses de vida y con una frecuencia mínimo de cada 6 meses para menores de edad y cada año para adultos o según lo indique el odontólogo.

#5 APLICACIÓN DE FLUOR EN BARNIZ

El flúor en barniz es una capa protectora que se aplica sobre los dientes para contribuir a prevenir la caries dental.

porque reduce el riesgo de pérdida de esmalte por la acción de los microorganismos presentes en la boca. Los beneficios de las aplicaciones de barniz de flúor, junto con la continua práctica de cuidados bucales, hará que los niños crezcan

con menos riesgos de caries. pudiendo llegar a ser jóvenes, adultos y adultos mayores con menos enfermedad, menos dolor, con menor pérdida de dientes por esta causa y con mejores condiciones para alimentarse sanamente y disfrutar de mejor salud en general a lo largo de su vida. La población beneficiada son los niños, niñas y adolescentes menores de 18 años de edad.





La salud tú responsabilidad,
nuestra responsabilidad.