

FLUORURO

- Fortalece los dientes y los protege de la caries dental.
- Se encuentra de manera natural en el agua y en algunos alimentos.
- Es añadido a muchos sistemas comunitarios de agua (agua del grifo) donde no hay suficiente fluoruro natural.
- También está disponible a través de gotas, tabletas, gel, cremas dentales, enjuagues bucales y barnices.
- Pregúntele a su médico o a su odontólogo qué tipo de fluoruro es apropiado para usted y para su familia.



CEPILLÁNDOSE LOS DIENTES Y LIMPIÁNDOLOS CON HILO DENTAL

- Cepílese los dientes dos veces al día para eliminar la placa.
- Cepille por dos a tres minutos alcanzando a todos los dientes.
- El cepillado debe ser supervisado por un adulto hasta que el menor tenga entre 6 y 8 años de edad.
- Límpiase con hilo dental una vez al día – comenzando a los 8 años de edad, con ayuda de un adulto.
- Reemplace el cepillo dental cuando las cerdas estén deshiladas o gastadas.
- Limpie las encías de los menores con una tela húmeda después de cada comida.
- Wipe the gums of infants with a wet cloth after each feeding.

DIENTES MANCHADOS Y DESCOLORIDOS

Los dientes pueden estar descoloridos o manchados en la superficie y/o desde la parte interna del diente. La mancha o decoloración puede estar por todo el diente, o bien puede aparecer como puntos o líneas en el esmalte.

Causas:

- Trauma en el diente
- Fiebre alta cuando el diente se está formando
- Exceso de fluoruro
- Uso de tetraciclina antes de los 8 años de edad
- No cepillarse los dientes y las encías
- Caries dental
- Tomar cola, café o té
- Viejos empastes dentales de plata
- Productos de tabaco

MANCHAS EN LOS DIENTES

¿CÓMO SE VE LA CARIES DENTAL?

- **Puntos blancos** en los dientes constituyen la primera señal de caries dental. Se ven como tiza (calcareous) y blancos y se encuentran cerca de las encías donde se forma la placa. Estos puntos pueden ser revertidos si los reciben cepillado y son conservados limpios. Las caries tempranas no son los únicos puntos blancos que pueden hallarse. Un odontólogo puede distinguir entre caries temprana y puntos blancos que no son problemas de salud, como los puntos blancos causados por mucho fluoruro.
- Si los dientes no son cepillados y atendidos a menudo los **puntos blancos** se convertirán en **puntos cafés** sobre los dientes. Esto es caries dental más avanzada. Cualquier punto café no es normal, y debe ser revisado por un dentista. El hecho de que el punto café no duela, no significa que no es caries.



MERIENDAS NUTRITIVAS

Las elecciones en materia de comidas y meriendas o refrigerios pueden jugar un papel importante en la salud de sus dientes.

Entre las comidas, ayude a controlar la placa, la bacteria y los ácidos de la siguiente manera:

- Comiendo meriendas saludables, bajas en azúcar
- Limitando cuán a menudo se comen las meriendas o refrigerios
- Evitando dulces que se pegan a los dientes



CLÍNICA DENTAL

Una clínica dental es una oficina o clínica donde usted y su familia se sienten bienvenidos y han formado una relación con el dentista, y se sienten cómodos recibiendo atención odontológica regularmente.

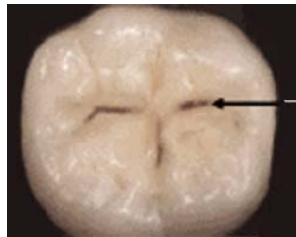
El personal en su clínica dental. . .

- Revisa sus dientes
- Conserva los dientes saludables y atractivos
- Da asesoría sobre asuntos de salud oral
- Provee información actualizada sobre la condición de las encías, los dientes y la boca en general, de su familia



CARIES DENTAL

- El tipo de caries más común inicia en los canales de los dientes traseros que no pueden ser limpiados completamente por medio del cepillado, pero donde se pegan usualmente los alimentos. Las caries también inician en superficies lisas que pueden ser fácilmente cepilladas y limpiadas con hilo dental.
- Cuando se trata de caries, es más importante cuán a menudo se consumen alimentos azucarados, que la cantidad ingerida. Es muy importante cambiar la dieta para disminuir la frecuencia con la cual se consume el azúcar.
- Placa + alimentos + dientes = caries dental.



MAL ALIENTO

El mal aliento puede ser ocasionado por:

- Una higiene oral deficiente
- Restos de comida
- Ciertos alimentos como el ajo y la cebolla
- Boca seca
- Productos de tabaco
- Disfunciones médicas
- Enfermedad periodóntica

Si usted no se cepilla y se limpia con seda dental cada día, entonces la comida se acumula entre los dientes, sobre la lengua y alrededor de las encías, ocasionando el mal aliento. Así que cepille su lengua cuando se cepilla los dientes.

Visite a su odontólogo si el mal aliento no se aleja.



SANGRADO DE ENCÍAS

Las encías sangrantes pueden ser una señal de gingivitis, que es una infección e hinchazón de las encías. Algunos síntomas son:

Encías rojas, suaves o hinchadas, mal aliento y mal gusto en la boca, ocasionado por no cepillarse y no limpiarse con hilo dental todos los días.

Las mujeres embarazadas y los diabéticos sin tratamiento son más propensos a enfermarse con gingivitis.

Las encías sangrantes también pueden ser una señal de enfermedad periodóntica.

La enfermedad periodóntica hace que las encías infectadas se alejen de los dientes por causa del hueso dañado alrededor del diente. Si se dejan sin tratamiento, sus dientes pueden aflojarse y caerse.

Cepillarse y limpiarse con hilo dental son las mejores maneras de prevenir la gingivitis y la enfermedad periodóntica.

El sangrado también puede ser ocasionado por una lesión en las encías proveniente de objetos punzantes como un palillo de dientes si no se usa correctamente.



NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO

- Comer una dieta balanceada con suficiente ácido fólico, proteína, calcio y vitaminas contribuirá con su salud oral y la del bebé.
- La madre no perderá un diente por cada bebé. Las necesidades de calcio del bebé son provistas por la dieta de la madre, no por los dientes de ella.
- Cuando la dieta de una madre no tiene suficiente calcio, su cuerpo puede tomar calcio de los huesos de ella para compensar esa deficiencia.
- Además de la leche, el calcio también puede hallarse en vegetales bastante verdes, la soya y los productos lácteos.
- Tome su merienda sabiamente, no con alimentos dulces o pegajosos.



CAMBIOS EN LA BOCA Y EN LAS ENCÍAS DURANTE EL EMBARAZO

Los cambios hormonales durante el embarazo pueden causar enfermedad en las encías, dando como resultado:

- Encías blandas, inflamadas o rojas
- Encías que sangran cuando usted se cepilla o se limpia con hilo dental
- Mal aliento o un mal gusto en su boca, que no se aleja

Si usted ya tiene señales de enfermedad en las encías, su embarazo podría empeorarla.

Usted también puede desarrollar inflamación en la parte externa de las encías, llamada “tumor del embarazo” o “granuloma biogénico”. Esto es poco común, y usualmente aparece en el area donde usted tiene gingivitis. Generalmente es sin dolor e inofensivo y desaparece después del parto.

Si esto ocurre, vea a su odontólogo.



PLACA

- La bacteria causante de la caries vive en la placa.
- La placa es un material suave, entre amarillo y blanco, y pegajoso, que suele encontrarse en los dientes y en las encías.
- La placa irrita las encías y ocasiona la caries dental.
- El cepillado y el uso de seda dental diariamente elimina la placa y ayuda a conservar saludables los dientes y las encías.
- Si la placa no es eliminada de los dientes diariamente, las encías se ponen rojas, suaves e hinchadas, y sangran fácilmente durante el cepillado de los dientes.



CARIES DE INFANCIA TEMPRANA

- La caries dental en los dientes incisivos superiores de un infante o un niño pequeño es conocida como Caries de Infancia Temprana. Esta caries puede parecer como puntos blancos, puntos oscuros, huecos, o dientes rotos, y puede ser dolorosa, haciendo que para su hijo sea difícil comer.

- Proteja los dientes de su niño o niña siguiendo unos pocos pasos importantes -

Su bebé DEBE:

- Irse a la cama sin un biberón. Si debe tener un biberón, entonces llénelo sólo con agua.
 - Comenzar a usar una taza entre los seis y los nueve meses y alejarse del biberón a la edad de un año.
 - Mamar un chupete limpio, no azucarado, si este es el hábito del bebé.
- Consuele a su bebé:
 - Meza a su bebé antes de acostarle para dormir.
 - Déle un juguete o una manta suave para acurrucar.
 - Use un juguete móvil colgante o una caja de música para calmarle.



CRECIMIENTO DE LA DENTICIÓN

Cuando los dientes del bebé están por llegar, él o ella pueden:

- Babear constantemente
- Poner los dedos y manos en la boca
- Estar bastante inquietos durante el sueño
- Estar irritables y llorones
- Tener la nariz suelta y un poco de fiebre

Las encías estarán sensibles al dolor, suaves e hinchadas cerca del área donde el diente está llegando.

Para tranquilizar al bebé, permita que mastique:

- Manopla fría, húmeda
- Anillo/chupo de dentición– frío
- Rosquilla congelada

SI SU BEBÉ TIENE FIEBRE ALTA, DIARREA Y/O VÓMITO, ENTONCES TIENE ALGÚN TIPO DE ENFERMEDAD.



LESIONES EN LOS DIENTES, Y PREVENCIÓN

Si ocurriese una lesión dental:

- Encuentre el diente – No intente volver a poner un diente de leche en la boca del niño o niña.
- Controle el sangrado aplicando presión firme pero suave en el área.
- Consuele al niño o niña.
- Lleve al niño o niña y el diente al odontólogo.
- Si se cae o destruye un diente permanente, vuelva a plantar gentilmente el diente en su cavidad. Haga que el niño o niña lo mantenga en su sitio con un pañuelo. Si no es posible volver a plantar el diente, ubíquelo en un vaso de leche descremada o baja en grasa, fría, y consulte inmediatamente a su odontólogo. Para impedir lesiones en la boca, siga todas las precauciones de seguridad para los juguetes y cosas del bebé.

Para impedir lesiones en la boca de su niño o niña:

- No le deje desatendido o desatendida.
- No compre para él ni le permita usar un caminador.
- Instale puertas de seguridad en las escaleras.
- Anime el uso de casco para bicicleta cuando él o ella manejen juguetes y bicicletas.
- Tenga a la mano el número de emergencia del médico/odontólogo.



COMPARTIR LOS GÉRMENES

Si el cuidador tiene mucha caries dental, él/ella usualmente tiene altos niveles de Streptococcus mutans que ocasionan la caries dental. Este germen transmitido del cuidador o de miembros de la familia al niño o niña puede ocasionar la caries dental.

Los miembros de la familia NO DEBEN. . .

- Limpiar el chupete del niño o niña con la boca de ellos
- Compartir cucharas o tenedores
- Pre-masticar la comida del niño o niña
- Compartir cepillos dentales
- Compartir tazas o botellas

Efectúe estos pasos para ayudar a detener la difusión de la caries dental.



MEDICAMENTOS

MEDICINA AZUCARADA Y NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES DE ATENCIÓN MÉDICA

- Los niños que deben tomar medicina azucarada a menudo tienen más caries dental.
- Los niños con necesidades especiales tienen más problemas de salud oral y puede ser más difícil limpiar sus dientes.
- Es importante proveer buena atención a la salud oral y consultar a un odontólogo que esté entrenado y dispuesto a ver a su bebé con necesidades especiales en el área de la salud.



Sellantes dentales

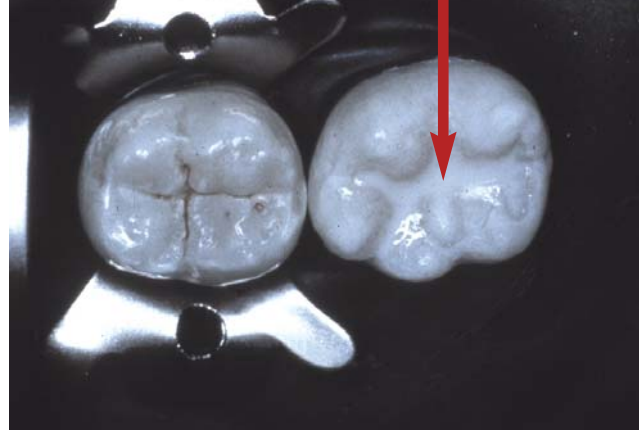
La mayor parte de la caries dental inicia en los dientes traseros porque ellos tienen pequeños canales y huecos donde pueden esconderse gérmenes y comida.

Los dientes pueden ser protegidos de la caries dental mediante fluoruro, el cual se encuentra en el agua, la crema dental y el enjuague bucal. El fluoruro es bueno para los lados de sus dientes, pero las superficies de masticado con los huecos y los canales necesita protección especial.

Un sellante o impermeabilizador es una cubierta plástica que puede ser aplicada a las superficies de masticado de los dientes posteriores, para mantener alejados los gérmenes que ocasionan la caries dental. Los sellantes funcionan y son fáciles de aplicar.

Aplicar un sellante es un proceso fácil de tres pasos.

1. Un odontólogo o un higienista dental puede limpiar las superficies de masticado de su niño o niña.
2. Un líquido limpiador es frotado gentilmente sobre los dientes, y es enjuagado en un minuto.
3. Finalmente, el sellante es aplicado sobre los dientes. Toma aproximadamente un minuto para que el sellante forme una barrera protectora.



Protectores bucales

Un protector bucal es un dispositivo flexible hecho de plástico, que encaja alrededor de los dientes superiores puesto que éstos son los más frecuentemente lesionados. Es usado durante deportes atléticos y recreativos.

Un protector bucal puede impedir lesiones serias como contusiones, hemorragias cerebrales, fracturas de mandíbula y lesiones en el cuello, ayudando a evitar situaciones donde la mandíbula inferior es empujada hacia la mandíbula superior. Los protectores bucales son efectivos para prevenir el corte y la magulladura de los labios y las mejillas, especialmente para aquellos que usan dispositivos de ortodoncia.

Algunos de los deportes para los cuales se recomiendan protectores dentales:

Acrobacia	Gimnasia	Skateboarding
Béisbol	Balonmano	Esquí
Baloncesto	Lacrosse	Paracaidismo
Ciclismo	Hockey de hielo	Fútbol inglés o balompié
Boxeo	Artes marciales	Squash
Lanzamiento de disco	Racquetbol	Voleibol
Hockey sobre hierba	Patinaje en línea	Polo acuático
Fútbol americano	Rugby	Levantamiento de pesas
Lanzamiento de tiro	Lucha libre	

Hay tres tipos de protectores bucales:

De inventario- disponible en la mayoría de las tiendas deportivas, y es el tipo menos costoso y que ofrece menos protección.

Formado por la boca (tipo “hierva y muerda”)– es el protector bucal más comúnmente usado en el mercado. Quien lo usa ajusta el protector a la boca después de suavizarlo con agua hirviendo. Este es el tipo menos cómodo para usar.

Personalizado – Diseñado y construido individualmente por un odontólogo. Provee un buen encaje, calidad, y es el mejor para prevenir lesiones.



El tabaco causa:

- Mal aliento
- Dientes manchados, amarillos
- Crecimiento de sarro
- Llagas en la boca
- Arrugas faciales y apariencia de envejecimiento
- Manchas o placas blancas precancerosas
- Cáncer de la garganta, la laringe y el esófago (conduciendo al estómago)
- Demoras en la recuperación después de cirugía oral y extracciones de dientes



Señales y síntomas de cancer oral

- Una llaga persistente que no se sana (después de 2 semanas).
- Cambios de color tales como parches rojos o blancos en la boca o en los labios.
- Dolor, ablandamiento o entumecimiento en cualquier parte de la boca o los labios.
- Un punto protuberante, que tiende a crecer, y es áspero, o una costra o región deteriorada con las mismas características.
- Dificultad para masticar, tragar, hablar, o una ronquera que no se aleja, y desplazamiento de la quijada o la lengua.
- Cambios en la forma como sus dientes encajan.
- Sangrado persistente proveniente e la boca o de la garganta.
- Inflamación, protuberancia o crecimiento en cualquier parte dentro de o alrededor de la boca o el cuello.



Complicaciones del "Piercing" o perforación oral y el uso de joyería oral

Usted puede:

- Desarrollar excesiva salivación y babeo.
- Tener dificultades para decir claramente las palabras.
- Tener problemas al masticar y tragar la comida.
- Tener reacciones alérgicas al metal que está en el producto de joyería.
- Tener pérdida de sensibilidad en la lengua.
- Desarrollar enfermedad de las encías.
- Desarrollar una infección de la piel o de los tejidos orales.
- Astillar o romper los dientes sobre el producto de joyería.
- Tener sangrado prolongado, inflamación y daños en los nervios.
- Experimentar pérdida dental.
- Contraer hepatitis B, C, D y G.
- Ahogarse o tragar el producto de joyería que se llegue a soltar en su boca.
- Estar en riesgo de inflamación del corazón.

