



## Su dentista es su socio para la buena salud oral

Visite a su dentista para obtener limpiezas y chequeos dentales con regularidad, empezando en el primer año de vida. Pregunte en el departamento de salud de su condado sobre los programas disponibles, si usted no puede pagar por estos tratamientos dentales.

El retrasar sus tratamientos dentales le costará más dinero en el futuro y puede resultar en mas dolor e infección.

*Los dientes sanos,  
¡duran toda la vida!*

**Póngase en contacto con el departamento de salud de su condado para conocer sus opciones sobre servicios dentales.**

## Programa de Salud Dental de Florida

Departamento de Salud de Florida  
4052 Bald Cypress Way Bin #A14  
Tallahassee, FL 32399-1724



*Cuide a sus dientes todos los días*

Programa Público de Salud Dental  
Departamento de Salud de Florida



*(porque sus dientes  
lo cuidan a usted  
todos los días)*



# usted tiene el poder para detener las caries dentales

**Las caries y las enfermedades de las encías son causadas principalmente por la placa bacteriana, que es una capa de gérmenes que se forma constantemente en los dientes.** Cuando los alimentos o las bebidas que contienen azúcar o almidón se encuentran en la boca, los gérmenes en la placa bacteriana producen un ácido que destruye la superficie de los dientes y causa las caries. Ambas pueden ser dolorosas y costosas.

**El fluoruro ES EL AGENTE NO. 1 PARA LA PREVENCIÓN DE LAS CARIES DENTALES.** Poner fluoruro sobre las superficies de los dientes es la mejor protección contra las caries.

Beber agua fluorizada a lo largo del día protege los dientes e incluso fomenta la reversión de la formación inicial de caries en los niños y adultos. Es la manera más económica de prevenir las caries dentales. El departamento de salud o el departamento público de servicios de agua puede indicarle si el nivel de fluoruro de su agua se encuentra en el mejor nivel para prevenir las caries dentales. El agua embotellada generalmente no proporciona el mismo grado de prevención para las caries debido a que la mayoría del agua embotellada no contiene fluoruro.

Cepillarse los dientes con una pasta con fluoruro dos veces al día ayuda a prevenir las caries dentales. Asegúrese de que los niños pequeños utilicen únicamente una cantidad de pasta del tamaño de un guisante y de que no se la traguen.

Utilizar un enjuague (antiséptico) bucal con fluoruro que no requiere receta médica, es otra manera de poner fluoruro en los dientes con regularidad.

La utilización semanal de enjuagues bucales con fluoruro para niños está disponible en algunas escuelas donde los niveles de fluoruro en el agua potable no son lo suficientemente altos para prevenir las caries. Averigüe si en la escuela de sus hijos hay un programa disponible de enjuague bucal con fluoruro.

Los dentistas también proporcionan tratamientos de fluoruro durante las visitas regulares.

**Los sellantes protegen a los dientes contra las caries** Los sellantes son capas de plástico que son aplicados durante las visitas al dentista. Éstos previenen la formación de caries en las ranuras profundas de los dientes, las cuales son inalcanzables para el fluoruro.

La mayoría de las caries ocurren en las ranuras profundas de los primeros molares permanentes (aparecen a los 6 años de edad) y en los segundos molares permanentes (aparecen a los 12 años de edad).

Los sellantes dentales pueden prevenir la mayoría de las caries si se colocan en los molares permanentes tan pronto como aparezcan en la boca. Es probable que su dentista recomiende la aplicación de sellantes en más dientes para obtener un mayor beneficio.

**Los niños dependen de los adultos para prevenir las caries** Los niños pequeños que beben jugo, leche o bebidas dulces en biberones o en “tacitas (con dispositivos para sorber líquidos)” a lo largo del día desarrollan caries en los dientes delanteros llamadas caries de infancia temprana o caries dentales causadas por biberones.

Para evitar que esto suceda, dé únicamente agua para beber a la hora de dormir, en biberones entre comidas y en las “tacitas” para los niños mayores de un año de edad.

Limpie los dientes y encías de sus hijos todos los días con un cepillo de dientes suave o una toallita y una pequeña cantidad (del tamaño de un guisante) de pasta de dientes con fluoruro.

Haga del cuidado de los dientes una experiencia divertida y llena de juegos para que sus hijos aprendan a interesarse en el cuidado de sus dientes.



**Usted es responsable de su cuidado personal y de la prevención de enfermedades.**

- Utilice pasta de dientes y/o enjuague bucal que contengan fluoruro.
- Cepille sus dientes después del desayuno y antes de irse a dormir para eliminar la acumulación de la placa bacteriana que causa las caries. Las superficies de los dientes deben sentirse lisas (limpias) y no “rasposas” (sucias).
- Cepille su lengua y encías para eliminar la acumulación de las bacterias que producen la placa.
- Utilice hilo dental diariamente para limpiar las áreas inalcanzables para su cepillo de dientes.
- Utilice un enjuague bucal que no requiera de receta médica y cuya eficacia haya sido comprobada para prevenir las enfermedades de las encías y para mantener la salud de éstas.
- Deshágase de la joyería que utiliza en su lengua y labios que pueda despostillar y gastar sus dientes.
- Mascar un chicle endulzado artificialmente después de las comidas y aperitivos puede ayudar a prevenir las caries y las enfermedades de las encías.
- Coma una dieta balanceada y nutritiva que sea rica en calcio y baja en azúcar. Si está embarazada, recuerde que los dientes de su hijo(a) se están formando y necesitan una buena nutrición para desarrollarse correctamente.
- **POR FAVOR ¡NO FUME!** ¡Las personas que fuman padecen de más enfermedades de las encías que aquellas personas que no fuman!
- Evite el consumo del tabaco sin humo. Éste causa enfermedades dentales y cáncer oral por medio de la irritación de las encías y del revestimiento del interior de las mejillas con agentes químicos que causan cáncer. El tabaco de mascar (para escupir) es más adictivo que los cigarrillos. Comuníquese con su médico o el departamento de salud para obtener ayuda para dejar de consumir el tabaco de mascar, ayuda para “dejar de escupir”.

