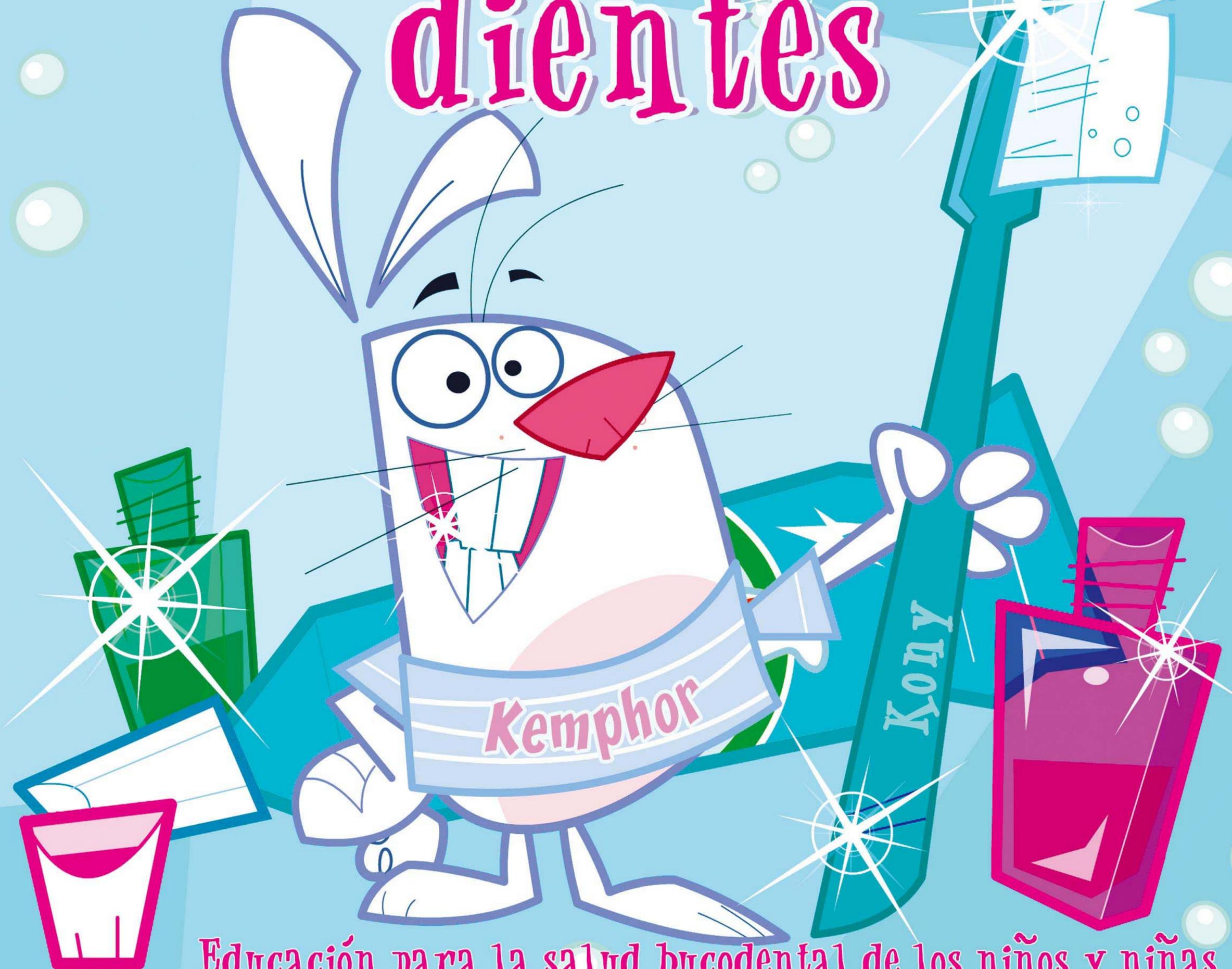


# Cuido mis dientes



Educación para la salud bucodental de los niños y niñas

# Los dientes

Los dientes están compuestos de materiales como el esmalte, la dentina y el cemento; y tienen tres partes: la corona, el cuello y la raíz.

Existen cuatro grupos de dientes con funciones diferentes:

**Incisivos:** son los dientes del frente de la boca y su función es la de cortar los alimentos.

**Caninos:** sirven para desgarrar los alimentos.

**Premolares y molares:** se encargan de triturar los alimentos.

## ¿Para qué nos sirven los dientes?

Los dientes sirven principalmente para masticar los alimentos. Gracias a ellos, podemos digerir la comida y nutrir nuestro organismo.

Pero los dientes cumplen otras funciones muy importantes: dan expresión a nuestro rostro y son útiles para hablar normalmente. Algunos sonidos sólo pueden producirse con la ayuda de los dientes.

## Evolución de los dientes

A lo largo de la vida tenemos dos tipos de dientes:

- Los **dientes de leche** son un total de 20 piezas. Empiezan a salir hacia los 6 meses y a los 2-3 años ya han salido todos. Cumplen su función durante 6-9 años en la boca de los niños/as. Estos dientes se pierden en su totalidad.
- Los **dientes permanentes** son un total de 32 piezas. Empiezan a salir hacia los 6 años.

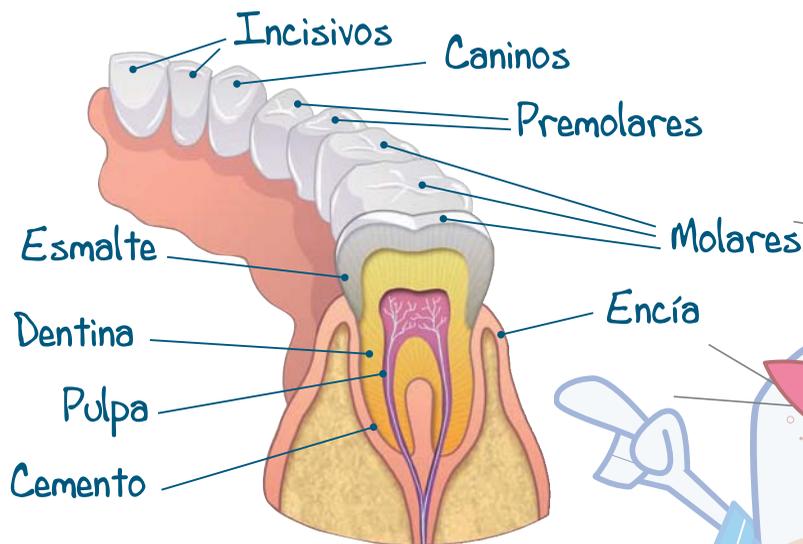
A los 17 años, el adolescente debe tener todas las piezas, aunque en algunas ocasiones, las muelas del juicio salen más tarde.

## ¿Sabías que?

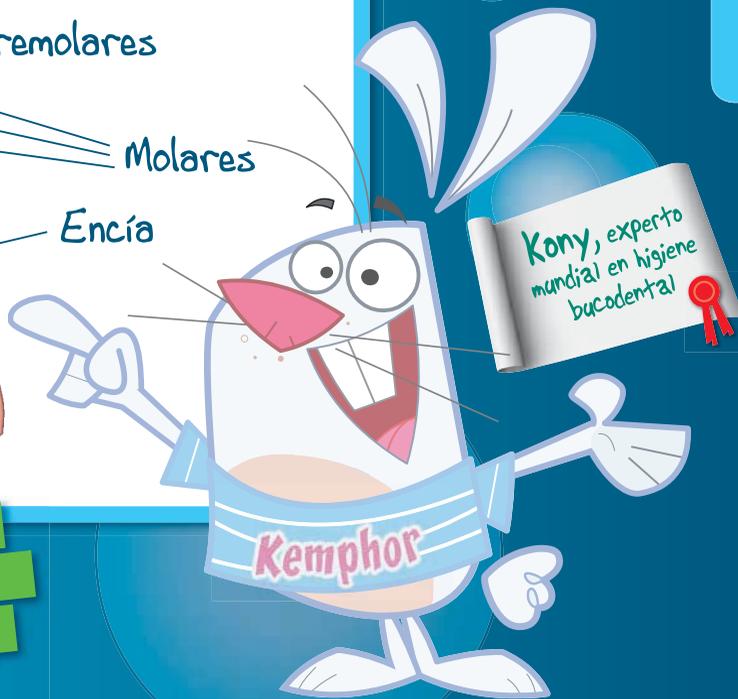
El esmalte es la parte más dura de tu organismo. En la naturaleza sólo el diamante es más duro.

Cada diente tiene una función: los incisivos cortan, los caninos desgarran y los premolares y molares trituran.

## Los dientes

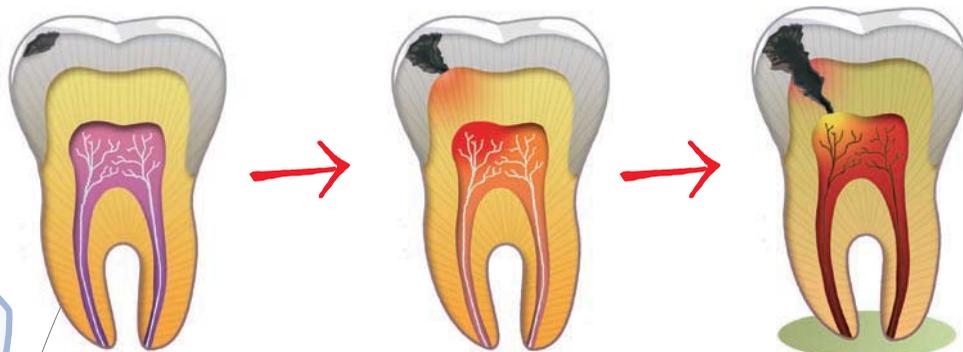


Tu boca dice mucho de ti:  
es parte de tu personalidad, como  
el color de tus ojos o de tu pelo.



# La placa bacteriana

¡Mira lo que pasa cuando una caries afecta a un diente!



Si no te lavas bien los dientes, las bacterias los atacan e irritan las encías.



¿Por qué duelen las caries? Si no se trata, la caries llega a la pulpa que contiene el nervio del diente o de la muela y entonces es cuando duele. Igualmente la pieza se hace más sensible al frío, al calor y al dulce.

4



# Cuando aparece la placa bacteriana

La limpieza de los dientes es muy importante. Si no la llevamos a cabo diariamente, aparecerá la placa bacteriana y con ella, las enfermedades.

## ¿Qué es la placa bacteriana?

La placa bacteriana es una película incolora, pegajosa compuesta por bacterias y azúcares que se forma y adhiere constantemente sobre nuestros dientes. Si la placa bacteriana no se retira diariamente se endurece y se convierte en sarro.

## Enfermedades provocadas por la placa bacteriana:

### La enfermedad de los dientes: la caries

Se trata de una enfermedad infecciosa, desarrollada por los residuos provenientes de nuestra alimentación. Las bacterias de la placa utilizan el azúcar y lo convierten en ácidos. Estos ácidos, muy potentes, disuelven el esmalte que cubren los dientes destruyendo los tejidos internos.

### La enfermedad de las encías

Las encías también pueden enfermar si la placa no se elimina correctamente.

La placa provoca la irritación de las encías alrededor de los dientes y puede originar:

- Gingivitis, capaz de provocar que las encías sangren y se inflamen.
- Enfermedades periodontales que afectan a los tejidos que dan soporte al diente.
- E incluso, la pérdida de piezas dentales.

Cada “ataque de placa” puede durar hasta 20 minutos después de finalizar la comida. Incluso un pequeño bocado puede provocar que la placa produzca ácidos. Por eso, lo mejor es evitar la ingestión de alimentos entre comidas.

# Para una buena higiene bucodental de sus hijos/as

## Cuidar la alimentación de tu familia

- Comer sano y equilibrado y evitar el picoteo entre comidas.
- Hacer una alimentación completa y rica en leche, fruta y verdura.
- No abusar de alimentos dulces ni de las grasas.
- Reducir el consumo de azúcares fermentables y si se consumen enjuagar y limpiar los dientes.
- Animar a tus hijos/as a tomar fruta fresca “a mordiscos”, después de lavarla con agua abundante.

## Educar con el ejemplo

- Hablar a tus hijos/as de lo importante que es la salud bucal.
- Visitar regularmente al dentista.
- Lavar tus dientes después de cada comida.

El cepillado de los dientes debe iniciarse a los 2 años de edad y debe durar al menos 3 minutos, después de cada comida.

## Técnica del cepillado

Cepillar diente por diente, de forma ordenada, con movimientos circulares suaves, por dentro, por fuera y las superficies altas de masticación con movimientos horizontales.

## Supervisar el cepillado de sus niños/as hasta que dominen estos

**sencillos pasos:** Utilice una pequeña cantidad de crema dental (del tamaño de un guisante) con cantidades adecuadas de flúor.

1. Cepille primero la superficie interior de cada diente, que es donde más se acumula la placa. Coloque los filamentos inclinados hacia la encía y cepille suavemente desde la encía hacia el diente.
2. Limpie las superficies exteriores de cada diente. Coloque el cepillo en ángulo respecto de la encía exterior y cepille suavemente desde la encía hacia el diente.
3. Cepille la superficie de masticación de cada diente. Cepille suavemente de posterior a anterior.

No olvide el cepillado de la lengua.

Guarde el cepillo de dientes limpio

y seco después de su utilización.

# ¿Cómo lavarte los dientes?

Para lavarte los dientes, sigue los 3 pasos

¡Y no olvides cepillar la lengua!

3 Min.



1. El interior



2. El exterior



3. La superficie



¿Sabías que?

Los chinos inventaron el cepillo de dientes hace más de 1000 años.

# Lo que se necesita para una buena higiene bucodental

## 1. Cepillo dental + un dentífrico con flúor

Debemos comprar al niño/a un cepillo de dientes adecuado a su edad de cerdas suaves, y reemplazarlo por uno nuevo, cada 2 ó 3 meses. La pasta dentífrica no debe tener un sabor demasiado fuerte y es importante que contenga el flúor adecuado. El flúor es una de las mejores maneras para ayudar a prevenir el deterioro de los dientes. Se trata de un elemento que, al combinarse con el esmalte dental, lo fortalece.

## 2. ¿Por qué debemos usar el hilo dental?

Porque el cepillo no llega a eliminar la placa que se deposita en los espacios que hay entre los dientes.

A partir de los cuatro años, el niño/a puede comenzar a usar el hilo dental, siempre acompañado de un mayor, para evitar daños en las encías.

A los ocho años, la mayoría de los niños/as ya pueden usarlo solos.

Se debe realizar la limpieza con hilo dental por lo menos una vez al día durante dos o tres minutos para que sea más efectiva.

## 3. Colutorio

El colutorio es una solución líquida con los mismos principios activos que las pastas dentífricas pero en concentraciones más bajas. Según su composición puede utilizarse para aporte de flúor, prevención de caries, gingivitis...

### La importancia del flúor

El flúor previene la caries aumentando la resistencia del diente. Se aplica de forma externa en enjuagues, pastas de dientes o en aplicación tópica. También de forma interna con la ingestión de agua fluorada entre 0,7 y 1 ppm.

Se ha demostrado científicamente que las poblaciones que beben agua no fluorada o con cantidad inferior a 0,7 ppm. aumentan la incidencia de caries en la población. En nuestro país aún no está obligada la fluoración del agua de consumo, pero muchos países lo tienen establecido como una medida sanitaria.

### Método de limpieza con hilo dental:

Se enrollan unos 40 cm. entre los dedos medios de ambas manos y se mueve hacia arriba y abajo entre los dientes, bajando hasta la encía sin dañarla.

Después del cepillo  
no olvides utilizar el  
hilo dental y al final  
un colutorio.

# Lo que Necesitas

## ¿Sabías que?

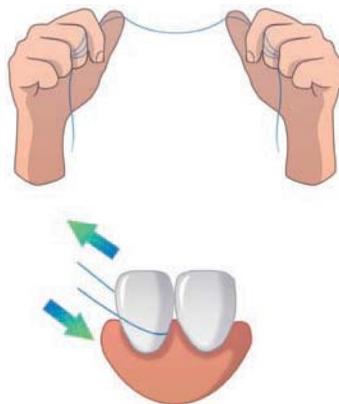
Hace casi 5.000 años, los egipcios  
limpiaban sus dientes usando una receta  
a base de cenizas pulverizadas parecida a  
la crema dental que empleamos hoy día.



1 Cepillo dental y  
dentífrico con flúor



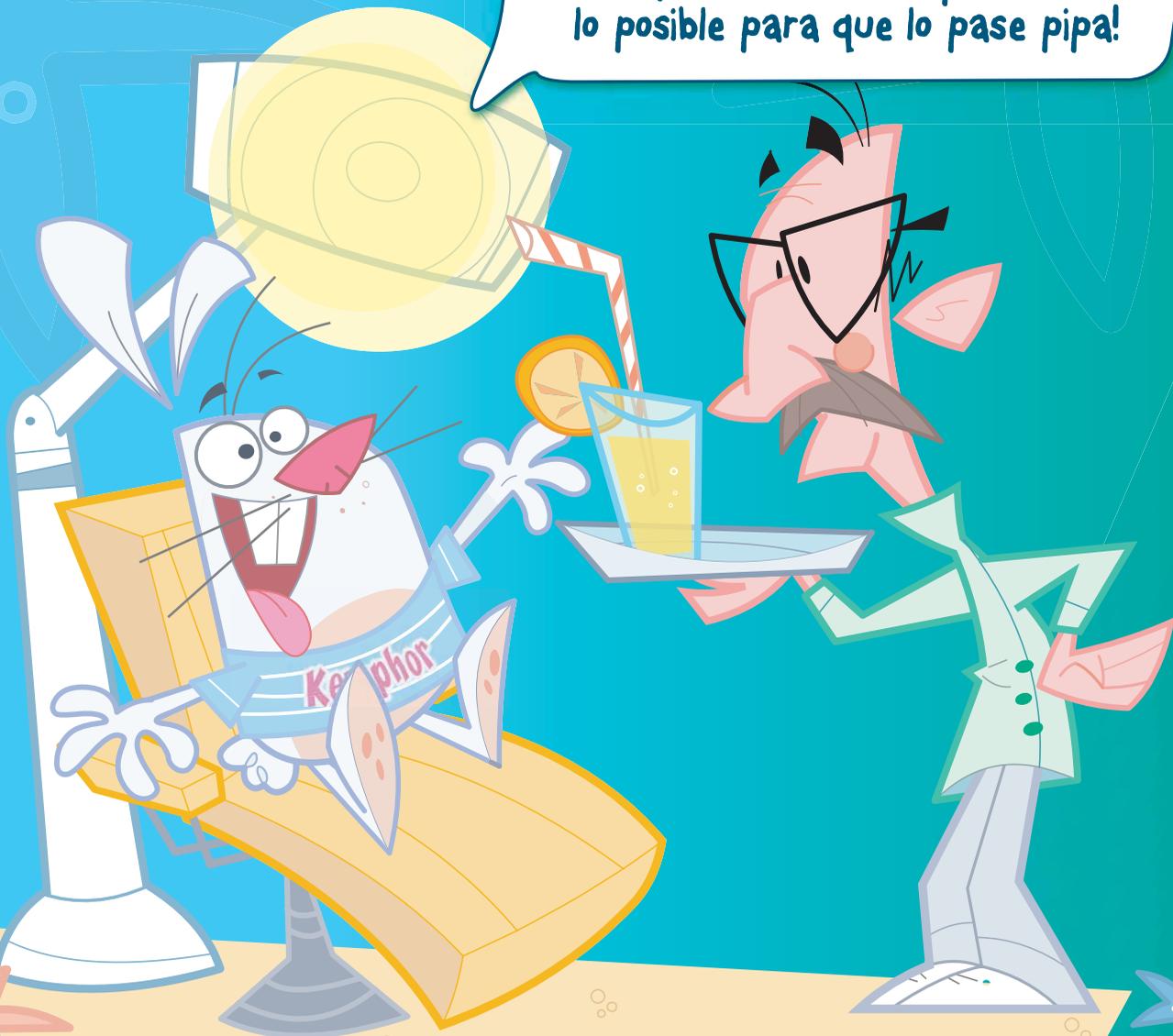
2 Hilo dental



3 Colutorio



Al principio tenía un poco de miedo pero ahora estoy acostumbrado. ¡Además, el dentista siempre hace todo lo posible para que lo pase pipa!



# La visita al dentista

## Visite al dentista antes de que aparezcan los problemas:

No se trata de acudir sólo al dentista cuando aparece un problema, se advierte una caries, o el niño/a tiene una molestia dolorosa; lo fundamental es visitarlo antes de que surjan alteraciones, precisamente para prevenirlas o para corregir los factores que predisponen a ellas.

Las visitas al dentista deben realizarse periódicamente, siendo ideal cada 6 meses.

## Recomendaciones para reducir el miedo al dentista:

Es importante que las visitas al dentista se hagan de manera regular y con una actitud positiva.

- Cuando usted tenga que ser atendido por el dentista en una sesión corta, lleve al niño/a para que lo acompañe, así podrá ver que usted no se asusta ni se queja, lo cual le indicará que no se trata de algo malo.
- Actúe con prudencia y realismo. No debe evitarle el miedo con frases tan poco realistas como “no sentirás absolutamente nada” o “ni te tocará”; bastaría entonces una sola mala experiencia para que su hijo/a ya no confiase más en sus consejos tranquilizadores. Es preferible decirle que el especialista siempre se preocupa por no hacer daño.
- Evite hacer comentarios desagradables delante de sus hijos/as sobre su experiencia en el dentista.
- No utilice la visita al dentista como castigo o amenaza.
- Una vez que la visita haya terminado, felicite a su hijo/a por su valentía y concédale una recompensa.

# Sopa de letras

Busca las palabras que pueden hacer daño a tus dientes.  
Y no olvides consumirlas con moderación.

A	C	B	F	B	X	S	C	C	F	N	W	P
K	D	O	D	H	R	C	H	I	C	L	E	A
D	U	L	C	E	S	X	O	U	H	E	N	L
G	N	L	H	L	H	Z	C	A	C	A	O	O
S	M	O	U	A	H	A	O	H	H	B	I	M
D	Y	G	C	D	E	L	L	E	G	I	U	I
F	L	R	H	O	L	S	A	R	T	Z	H	T
T	E	R	E	F	R	E	T	C	O	C	C	A
R	H	G	R	E	F	R	E	S	C	O	H	S
G	C	M	I	E	L	U	J	R	A	C	I	K
G	E	G	A	L	L	E	T	A	J	H	P	Y
S	F	R	C	A	R	A	M	E	L	O	S	H
A	Z	U	C	A	R	X	T	Y	U	K	W	N

chicle

chuchería

caramelos

helado

dulces

galleta

chocolate

azúcar

bizcocho

refresco

miel

palomitas



# Experimento: Acid Attack

Te proponemos un experimento para que tú lo hagas en casa. Ya sabes que una parte importante de los dientes se compone de calcio. Pues bien, los huesos de las personas y de los animales también contienen esta sustancia. Con este experimento vas a ver cómo los ácidos atacan a los huesos.

## Para poder hacer el experimento vas a necesitar:

- 2 huesos de pollo limpios  
Puedes pedir a tus padres que guarden los restos que han sobrado de la cena.
- 1 botella de plástico
- 1 botella de vinagre blanco

## Procedimiento:

Vierte varias cucharadas de vinagre en la botella de plástico e introduce los huesos de pollo, bien limpios.

Déjalos reposar durante toda la noche.

## ¿Qué sucede?:

A la mañana siguiente, saca los huesos de la botella y tócalos con tus dedos.

## ¿Crees que están más suaves o más rugosos?

Pues bien, esto es lo que le sucede con tus dientes cuando no los cuidas correctamente.

**Recuerda:** para tener unos dientes sanos debes lavarlos diariamente después de comer.



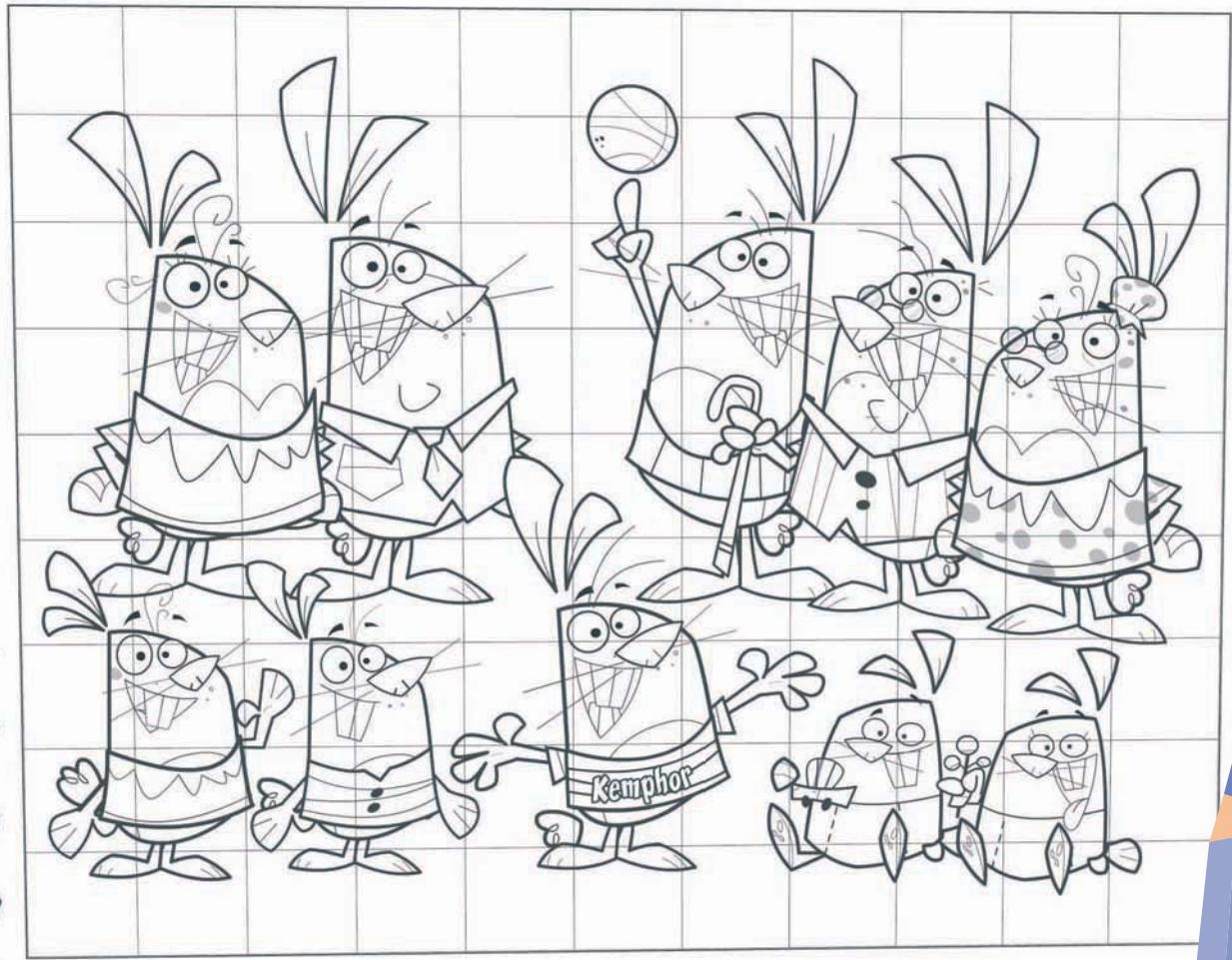
**¡IMPORTANTE!** se recomienda la presencia de un adulto en cualquier experimento científico.



Colorea cada día una casilla.

Cuando hayas terminado,  
cambia tu cepillo de dientes.

# La familia de Kony





**Ilustraciones del personaje: Javier Encinas**

**Ilustraciones técnicas: Luis Mejía**

**Maquetación: Simone Mocker**

**Textos: Andrien del Sol**

**Concepción y Dirección: Kidekom**

**Entidades Promotoras**

**Entidad Colaboradora**



**Kemphor**