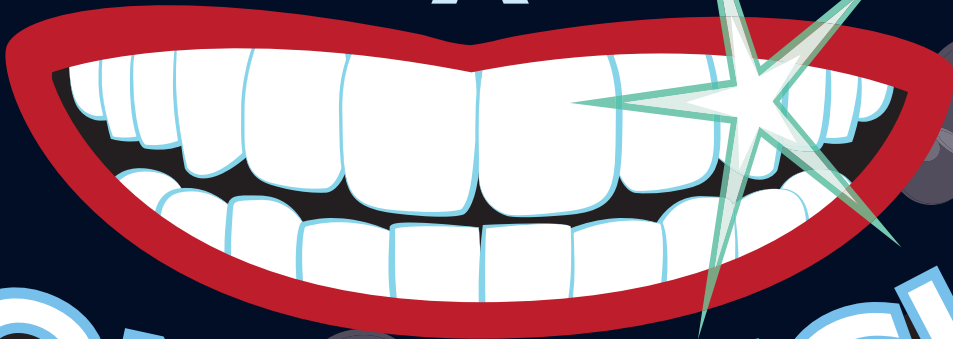




**CEPÍLLATE**

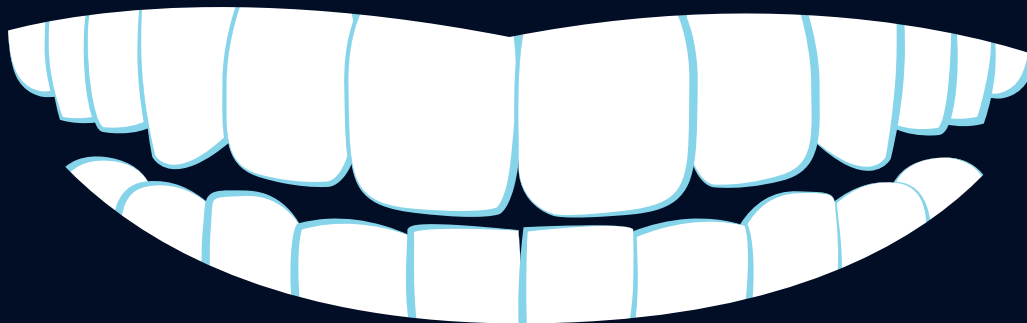
**A**



**CONCIENCIA**

**LA SALUD DENTAL  
ESTÁ EN TU BOCA™**

# Treinta y dos razones para amar tu boca



**32**  
**DIENTES**

Tus dientes están contigo desde que eres un bebé. Son muy útiles. Los usamos para cortar y masticar los alimentos. Con ellos comienza el proceso de la digestión. Nos ayudan a hablar y a articular las palabras. He aquí la pregunta: ¿Por qué debemos cuidarlos? Los humanos tenemos solamente dos denticiones durante toda la vida: los dientes de leche y los dientes permanentes. Si perdemos una pieza permanente, no hay marcha atrás.

El estado en que se encuentra tu boca puede jugar un papel importante en tu salud y en tu bienestar general. Este libro te ofrece consejos básicos y útiles sobre enfermedades bucales comunes e información sobre datos curiosos, además de desmontar algunos de los mitos más comunes.

Así que, ¡tómate tu tiempo para conocer la mejor forma de cuidar de los dientes y otras maravillas relacionadas con la higiene bucal!

**32**  
**RAZONES**



**Nota legal.** Este libro proporciona información general acerca de la salud dental. Esta información no constituye un consejo médico y no debe usarse para el diagnóstico o tratamiento de un problema de salud o como sustituto de la consulta con un profesional de la salud licenciado. Consulte con un médico o profesional de la salud calificado para discutir necesidades de salud individuales y para aclarar profesionalmente preocupaciones médicas personales.

# CEPÍLLATE A CONCIENCIA

## CONTENIDO

- 2** DICCIONARIO DENTAL
- 5** LOS DIENTES: UNA INTRODUCCIÓN
- 9** CONSEJOS BÁSICOS PARA EL CEPILLADO
- 11** EN UN HILO... DENTAL: CÓMO USARLO
- 13** DATOS SOBRE EL FLÚOR
- 15** DENTADURA Y NUTRICIÓN
- 17** ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS
- 19** ¡AY! SENSIBILIDAD EN LOS DIENTES
- 21** SEQUEDAD BUCAL
- 23** SONRISA INCOMPLETA: FALTAN DIENTES
- 24** CÁNCER DE LA BOCA Y LA GARGANTA
- 25** NO FUMES: EL CIGARRILLO Y LA SALUD BUCAL
- 27** EL EMBARAZO Y LA SALUD BUCAL
- 29** PASA LA INFORMACIÓN:  
ENSEÑA BUENOS HÁBITOS DE SALUD BUCAL A TUS HIJOS
- 32** SONRISAS SEGURAS: CÓMO PROTEGER LOS DIENTES
- 34** NOTAS



# DICCIONARIO DE LOS DIENTES

Para aprender sobre una buena higiene bucal, debemos empezar por conocer los términos más comunes, que aparecen a continuación.



<b>absceso</b>	Infección de una pieza, tejido suave o hueso.
<b>amalgama</b>	Sustancia comúnmente usada para empastar caries.
<b>antibiótico</b>	Medicamento que elimina o detiene el crecimiento de bacterias.
<b>bicúspides o premolares</b>	Las piezas cuatro y cinco contando a partir del centro de la boca hacia atrás. Las piezas traseras se usan para masticar y tienen solamente dos puntas (cúspides). Los adultos tienen ocho bicúspides (también llamadas premolares), dos delante de cada grupo de muelas.
<b>caries</b>	Deterioro del esmalte de los dientes producido por bacterias.
<b>colmillos o caninos</b>	Pieza número tres contando a partir del centro de la boca hacia atrás; tienen una sola punta y se usan para morder. ***
<b>corona</b>	Parte de un diente cubierta de esmalte por arriba de la encía; pieza para reparar un diente que cubre todo o la mayor parte del diente, puede estar hecha de porcelana, de compuestos o de metal, y se coloca con un cemento especial sobre la pieza dañada.
<b>dentadura postiza</b>	Dentadura artificial que se utiliza para reemplazar la dentadura natural y el tejido que la rodea.
<b>dentina</b>	Parte interior de los dientes, debajo de la capa de esmalte.

<b>empaste</b>	Reparación de una pieza con materiales metálicos, porcelana o resinas.
<b>esmalte</b>	Material duro que cubre los dientes por sobre las encías (corona).*****
<b>extracción</b>	Sacar un diente o muela.
<b>flúor</b>	Mineral que se pone en el agua y en la pasta de dientes para fortalecer el esmalte y proteger los dientes contra las caries.
<b>frenillos y aparatos</b>	Dispositivos (bandas elásticas, alambres, etc.) que utilizan los ortodoncistas para gradualmente alinear los dientes.
<b>gingivitis</b>	Inflamación y enrojecimiento de las encías, que pueden sangrar cuando se tocan o cepillan.
<b>higiene bucal</b>	Mantener limpios los dientes y la boca.
<b>incisivos</b>	Los cuatro dientes frontales, arriba y abajo, usados mayormente para cortar y desgarrar los alimentos.
<b>limpieza</b>	Eliminar la placa y el sarro de los dientes.
<b>molares</b>	Las últimas tres piezas de atrás, de arriba y de abajo, a cada lado de la boca, usadas para triturar los alimentos.
<b>muela del juicio</b>	Muela número tres (última) que generalmente sale ente los 18 y los 25 años de edad.

## DATOS SOBRE LOS DIENTES

**El esmalte de los dientes es la sustancia más dura del cuerpo humano.**



<b>ortodoncia</b>	Especialidad que con el uso de diferentes aparatos, alinea y endereza los dientes para que funcionen correctamente.
<b>paladar</b>	Tejidos duros y suaves que conforman el cielo de la boca.
<b>pulpa dental</b>	Tejido localizado en el interior de los dientes, dentro de la dentina, por donde corren los nervios y los vasos sanguíneos.
<b>raíz</b>	Estructura de los dientes que los conecta a la mandíbula.
<b>retenedor</b>	Pieza removible para mantener los dientes en una posición determinada. Se usa mayormente durante la noche.
<b>sarro</b>	Depósito duro que se acumula en los dientes, creando una superficie rugosa que atrae la placa.
<b>tratamiento de canal</b>	Procedimiento por el cual puede salvarse una pieza con absceso, al eliminar la pulpa, desinfectar el área y sellarla con un empaste.
<b>uso del hilo dental</b>	Limpieza entre los dientes con un material en forma de hilo.

## ¡NUESTRA MARAVILLOSA BOCA!

Los primeros cepillos de dientes aparecieron en China en 1498. Las cerdas estaban hechas de pelos de jabalí, caballo y coatí.

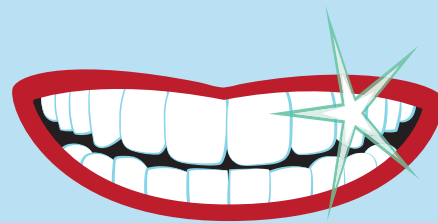


**Conoce tus dientes:**

Glosario de términos dentales

[knowyourteeth.com/infobites/glossary/](http://knowyourteeth.com/infobites/glossary/)

# LOS DIENTES: UNA INTRODUCCIÓN A PEDIR DE BOCA



La dentadura es algo maravilloso. Sin los dientes, masticar los alimentos sería muy difícil. Esa es la razón por la que debemos cuidarlos. Unos dientes cortan, otros desgarran y otros trituran.

Los humanos tienen cuatro tipos de dientes:

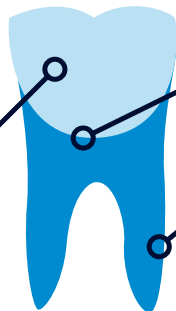
DIENTES	Incisivos	Caninos	Premolares	Molares
CUÁNTOS	8	4	8	12
QUÉ HACEN	Tienen forma afilada y se usan para cortar los alimentos.	Llamados también colmillos. Tienen forma puntiaguda y se usan para desgarrar los alimentos.	Poseen dos cúspides puntiagudas y funcionan como los caninos y los molares.	Tienen cuatro cúspides agudas y sirven para triturar los alimentos.
IMAGEN				

## ESTRUCTURA DE LOS DIENTES

Cada pieza tiene tres partes:

### CORONA

Parte visible de los dientes. Está protegida por una capa de esmalte.



### CUELLO

Zona de los dientes que forma la unión de la corona con la raíz.

### RAÍZ

Parte de los dientes no visible que está debajo de la encía y dentro del hueso de la mandíbula.

# DOS DENTICIONES

Los humanos tienen dos denticiones. La primera dentición incluye solamente 20 dientes que comienzan a formarse antes del nacimiento. Se le llama dentición temporal, decidua o dientes de leche. Comienzan a caerse alrededor de los 6 años de edad. Esta dentición es reemplazada por un grupo de 32 dientes, llamada dentición permanente o definitiva.

## CARIES



¿Qué es una carie? Es un hueco en el esmalte de los dientes. El 90% de niños y adultos ha tenido por lo menos una carie. ¿Qué produce las caries? La formación de la placa. La placa es una sustancia pegajosa y babosa formada mayormente por bacterias que producen ácidos cuando se descomponen los azúcares y los carbohidratos. Esos ácidos corroen los dientes. Si las caries no son atendidas por un dentista, pueden aumentar de tamaño y llegar al nervio, causando un intenso dolor. Una carie desatendida puede formar un absceso.

### Los dentistas tratan las caries de diferentes formas:

- Empastan el diente.
- Realizan un tratamiento de canal.
- Colocan una corona en el diente que se asemeja al diente original.
- Sacan el diente o lo reemplazan.

Las visitas al dentista con regularidad ayudan a eliminar las caries y a atenderlas antes de que puedan llegar a ser un problema mayor.



Cepillarse los dientes dos veces al día es la primera línea de defensa contra las caries, las enfermedades de las encías y el mal aliento. Sin embargo, el cepillado diario no siempre puede eliminar la placa y el sarro de los dientes.

## 10 RAZONES PARA RECIBIR UNA LIMPIEZA DENTAL DE MANOS DE UN PROFESIONAL

10

Para cuidar de la salud en general.

Investigaciones científicas han encontrado un vínculo entre las enfermedades del corazón, los derrames cerebrales y las enfermedades de las encías. Una limpieza cada seis meses puede disminuir el riesgo de esas serias enfermedades. También el dentista puede diagnosticar algún problema de salud en su fase inicial.

9

Para ahorrar dinero.

El uso del seguro dental puede ayudarte a mantener la salud bucal y evitar así procedimientos costosos al final.

8

Tienes seguro dental. ¿Por qué no usarlo?

La mayoría de los planes dentales cubren los tratamientos preventivos en un 100%. El uso de esos beneficios te ahorrará mucho dinero, al no tener que pagar por trabajos dentales costosos a causa de una mala higiene bucal.

7

Para prevenir las caries.

Como la placa puede destruir el esmalte de los dientes y producir caries, lo mejor es eliminarla con el cepillado, el uso de hilo dental y las limpiezas profesionales.

6

Porque a nadie le agrada el mal aliento.

El mal aliento permanente puede ser causado por una mala higiene bucal, periodontitis o piorrea, candidiasis en la lengua producida por un hongo, comida atrapada entre los dientes, dentaduras postizas sucias, infecciones de la garganta y otros problemas. Una buena higiene dental, las visitas al dentista con regularidad y las limpiezas pueden eliminar el mal aliento.

## ¡NUESTRA BOCA ES MARAVILLOSA!

En pruebas realizadas con ratones, los científicos han logrado hacer crecer un diente “plantando” células especiales en el espacio vacío donde antes estuvo un diente.

# CHÉCALO



**WebMD:**  
Imágenes de los dientes

[webmd.com/oral-health/picture-of-the-teeth](http://webmd.com/oral-health/picture-of-the-teeth)

# 10 RAZONES PARA RECIBIR UNA LIMPIEZA DENTAL DE MANOS DE UN PROFESIONAL (continuación)

5	Para diagnosticar o prevenir el cáncer en la boca.	Para sobrevivir el cáncer en la boca, es crucial un diagnóstico temprano. Muchos dentistas hacen exámenes del cáncer de la boca cuando realizan una limpieza.
4	Para tener una bella sonrisa que todos notarán.	Las limpiezas dentales pueden eliminar manchas en los dientes causadas por el uso de cigarrillos, tomar café, té o vino y malos hábitos al cepillarse. La eliminación de la placa y el sarro resulta en una sonrisa bella de dientes blancos.
3	Para crear un plan para el tratamiento dental.	Si el dentista te encuentra algún problema, lo más probable es que haga un plan para su tratamiento. El plan detallará los pasos necesarios y el costo de cada procedimiento, de manera que, a su vez, hagas un plan para los pagos y las subsecuentes visitas.
2	Para evitar la pérdida de dientes.	Las enfermedades periodontales o de las encías, pueden penetrar dentro de las encías hasta las raíces de los dientes. Eso puede provocar el deterioro o destrucción del hueso donde se encuentra el diente y por lo tanto la caída o pérdida del diente. Para protegerte de la pérdida de los dientes, cepíllate bien, usa el hilo dental y hazte limpiezas periódicas.
1	Porque las enfermedades de las encías no deben ignorarse y deben ser tratadas.	Las enfermedades de las encías son producidas por la <b>placa</b> . A medida que se adhiere a los dientes, se endurece y forma el sarro. Las bacterias en la placa crean <b>toxinas</b> que afectan las encías y causan inflamación y <b>gingivitis</b> . Si las bacterias no son eliminadas, pueden destruir las encías.

# CONSEJOS BÁSICOS PARA EL CEPILLADO

## LO QUE **NO** DEBES HACER AL CEPILLARTE LOS DIENTES

El cepillado te puede parecer algo simple y sin complicaciones. Es facilísimo, ¿verdad? La realidad es que hay muchas maneras incorrectas de cepillarse los dientes. A continuación algunas de ellas.

### Usar el cepillo equivocado

Un cepillo muy grande puede causarte dolor al tratar de maniobrarlo dentro de la boca. Si las cerdas son muy duras, pueden lastimarte las encías, causando sangramiento, irritación e inflamación. Usa un cepillo de cerdas suaves, como lo recomienda la Asociación Dental Americana (ADA, por sus siglas en inglés).

### No cepillarse por suficiente tiempo

Los dentistas recomiendan cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día, aunque tres veces es lo ideal. El cepillado debe durar por lo menos dos minutos.

### Cepillado de manera incorrecta

El cepillo debe colocarse en las encías en un ángulo de 45 grados. Los dientes deben cepillarse con un movimiento de arriba hacia abajo. El cepillado lateral puede arañar los dientes.

### Elegir la pasta de dientes equivocada

Una pasta de dientes con flúor es siempre la mejor elección. Las pastas de dientes especiales para blanquear los dientes o eliminar el sarro pueden dañar el esmalte de los dientes y hasta pueden arañar la superficie de los dientes. Pueden ser usadas de vez en cuando, pero deben alternarse con las pastas de dientes regulares con flúor.

### Cepillarse en exceso

Cepillarse los dientes más de tres veces al día puede dañar el esmalte y lastimar las encías. Cepillarse con demasiada fuerza también puede ser dañino. No es necesario aplicar demasiada fuerza para eliminar la placa. Cepíllate con cuidado.

### Comer demasiados alimentos que contengan ácidos

Algunos alimentos contienen ácidos que pueden debilitar el esmalte. Si consumes bebidas energéticas, refrescos de dieta, caramelos ácidos, jugo de manzana, jugo de naranja y café, espera media hora antes de cepillarte los dientes. De esa forma le da tiempo a la saliva a fortalecer el esmalte de los dientes. Cepillarse los dientes inmediatamente después de consumir alimentos ácidos puede erosionar el esmalte.

## No enjuagar el cepillo

Si no enjuagas el cepillo antes de usarlo, puedes llevarte gérmenes a la boca. Esos gérmenes pueden haberse quedado en el cepillo de la vez anterior que te cepillaste los dientes o simplemente, si el cepillo está muy cerca del inodoro. Por lo tanto, enjuaga el cepillo y déjalo secar al aire.

## Usar un cepillo muy viejo

La Asociación Dental Americana recomienda usar un cepillo nuevo cada tres o cuatro meses. Observa las cerdas. Si han perdido la flexibilidad o se han separado es hora de reemplazar el cepillo.

# 48

Promedio de **segundos** diarios que la mayoría de la gente emplea en cepillarse los dientes.

## LA SALUD DENTAL EN NÚMEROS

# 2-3

**Minutos** que los dentistas recomiendan que la gente emplee en cepillarse los dientes.

## LA MANERA CORRECTA DE CEPILLARSE LOS DIENTES

Muy bien. Ahora que sabemos la forma en la que no debemos cepillarnos, vamos a concentrarnos en la forma correcta de hacerlo. El cepillado es el primer paso para una buena higiene bucal. Por lo tanto:

- Cepíllate los dientes por lo menos dos veces al día. Cepíllate después del desayuno y antes de irte a la cama.
- Usa un cepillo de cerdas suaves.
- Usa un cepillo nuevo cada tres o cuatro meses o antes, si las cerdas están muy usadas.
- Usa una pasta dental con flúor.
- Cepíllate por lo menos por dos minutos cada vez.
- Para un mejor aliento, cepíllate también la lengua.

Ahora que conoces lo que no debes y debes hacer al cepillarte los dientes, recuerda que las visitas al dentista con regularidad son cruciales en el cuidado de los dientes. El dentista te ayudará a hacer un horario de visitas, basado en el tratamiento que necesites y las posibles ocurrencias de caries.

## CHÉCALO

**wikiHow:**

Cómo lavarte los dientes

[wikihow.com/Brush-Your-Teeth](https://www.wikihow.com/Brush-Your-Teeth)

# EN UN HILO... DENTAL: CÓMO USARLO

## DETALLES SOBRE EL HILO DENTAL

### LO IMPORTANTE, PRIMERO. USA EL HILO DENTAL

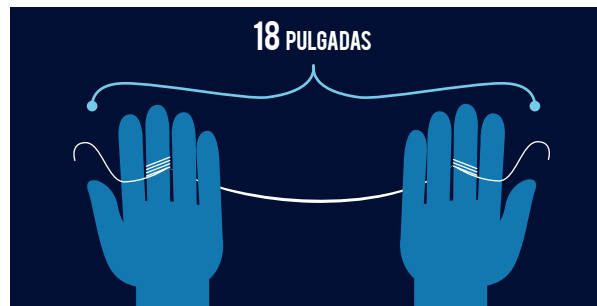
El cepillado y el uso del hilo dental van de la mano. El uso diario del hilo dental elimina la placa que se acumula entre los dientes y en otros lugares donde no llegan las cerdas del cepillo. Recuerda que una vez que la placa se endurece se convierte en sarro que solamente puede ser eliminado por el dentista. El uso del hilo dental ayuda a prevenir las caries y las enfermedades de las encías.

### USO DEL HILO DENTAL POR PRIMERA VEZ

El uso del hilo dental no debe ser doloroso. Es normal sentir una cierta molestia cuando se comienza a usar el hilo dental; pero rápidamente las encías se fortalecen con el uso diario. Si lo haces con mucha fuerza puedes lastimarte el tejido entre los dientes, pero si lo haces con demasiada delicadeza puedes dejar comida entre los dientes. Prácticalo y encuentra la forma efectiva de hacerlo sin causarte dolor o lastimarte las encías.

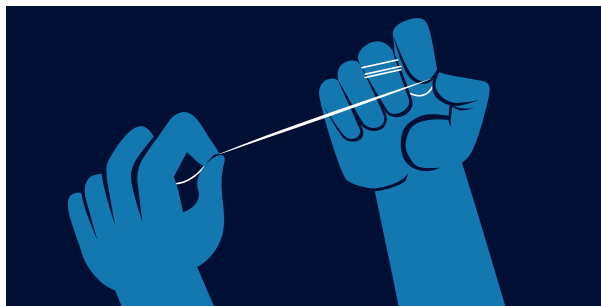
### USA EL HILO DENTAL A LA PERFECCIÓN

#### Paso 1:



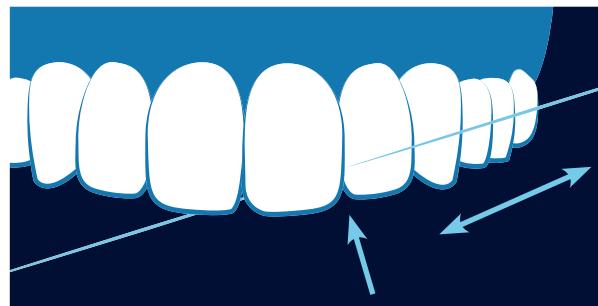
Usa aproximadamente 18 pulgadas de hilo dental. Átalo alrededor del dedo del medio de una mano. Haz lo mismo en el mismo dedo de la otra mano. Ese dedo será el que saque el hilo una vez que ha sido usado.

#### Paso 2:



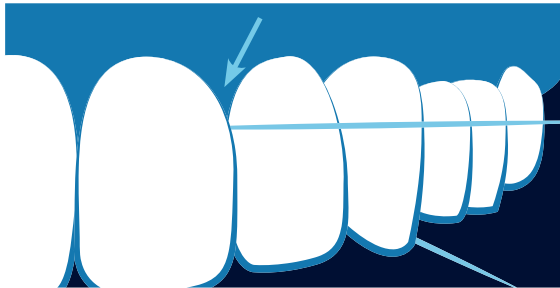
Sostén el hilo con fuerza entre los pulgares y los índices.

#### Paso 3:



Pasa el hilo entre los dientes suavemente. No acerques el hilo a las encías, porque puede causar sangramiento y lastimarlas.

## Paso 4:



Cuando el hilo esté cerca de la encía, flexiónalo alrededor del diente. Suavemente, deslízalo en el espacio entre la encía y el diente.

## Paso 5:



Sostén el hilo firmemente contra el diente. Fricciona suavemente el lado del diente hacia arriba y hacia abajo, tratando de no tocar la encía. Haz lo mismo en cada diente. No olvides la parte de atrás de la última muela.

Si el hilo se partiera durante su uso, deséchalo y utiliza un pedazo nuevo. Si sucede con frecuencia en un mismo lugar, es posible que tengas una carie o un diente serrado. Pídele al dentista que revise ese lugar. Desecha el hilo después de usarlo. Un hilo usado no hace bien el trabajo y puede haber acumulado bacterias.

## TIPOS DE HILO DENTAL

- Con cera
- Sin cera
- Grueso
- Hilo dental Comfort
- Cinta dental Glide

Usa el hilo dental con cera o el glide, si tus dientes están muy apretados unos contra otros. El uso de diferentes dispositivos para facilitar el uso del hilo dental al principio puede ayudarte en el caso de que tengas retracción de las encías, diferentes espacios entre los dientes, o aparatos o frenillos.

# CHÉCALO

**WebMD: Uso del hilo dental:**  
¡No más excusas!

[webmd.com/oral-health/healthy-teeth-14/flossing-floss-sticks](https://www.webmd.com/oral-health/healthy-teeth-14/flossing-floss-sticks)

# DATOS SOBRE EL FLÚOR

## AGENTE NATURAL CONTRA LAS CARIES

Imagina que tienes un gualdaespaldas fuerte que te protege donde quiera que vayas. Se asegura de que nada te pase y que nada ni nadie pueda atacarte. Eso es muy parecido a lo que hace el flúor. Lucha para proteger a tus dientes de las caries. El flúor se encuentra en:

- El agua potable
- La pasta de dientes
- Enjuagues bucales

## QUÉ HACE:

Aún antes de que las caries se puedan ver, el flúor ayuda a reparar los primeros signos de deterioro de los dientes. El flúor protege los dientes de niños y adultos del daño que causan los ácidos que producen las caries. Por lo tanto, cada vez que te cepilles los dientes con una pasta dental con flúor, y hasta cuando tomes agua, estarás fortaleciendo el esmalte de tus dientes y evitando las caries.

## DATOS SOBRE LOS DIENTES

**El flúor es el arma científica más importante en la lucha del hombre contra las caries.**

Los tratamientos con flúor durante las visitas al dentista y durante las limpiezas profesionales te dan protección adicional. Pregúntale al dentista sobre estos tratamientos, si no es que ya los estás recibiendo. Un gel o capa de flúor que aplica el dentista durante las visitas puede evitar nuevas caries y detener las caries que ya se han comenzado a formar.

## ¡ALGO EXTRA!

El flúor no solo protege los dientes contra las caries, sino que ayuda a fortalecer los huesos.



## CONSEJOS SOBRE LOS DIENTES

**Bebe agua con flúor para prevenir las caries:** El agua de la llave te protege contra las caries. Bebe agua o leche entre comidas en lugar de jugos de frutas, refrescos, bebidas energéticas y otras bebidas con azúcar que producen caries.

El agua contiene flúor de forma natural. Al agua potable que llega a las casas se le agrega una cantidad adicional de flúor hasta el nivel recomendado para apoyar la salud dental.

### DATOS SOBRE LOS DIENTES

Se cree que el flúor en el agua reduce las caries hasta en un 60%.

**CHÉCALO** ✓

Asociación Dental Americana:  
Fluoración

[ada.org/en/public-programs/action-for-dental-health/prevention-and-education](http://ada.org/en/public-programs/action-for-dental-health/prevention-and-education)



# DIENTES Y NUTRICIÓN

## PARADA N.º1

Es posible que ya lo sepas, pero la boca es la parada número uno de todo lo que comes y bebes. Es lógico pensar que hay alimentos que son buenos para los dientes y la boca y alimentos que no lo son. ¡Por eso debes comer bien! Come siempre alimentos saludables como frutas, verduras, granos integrales, productos lácteos, como leche, quesos, requesón y yogurt sin azúcar en las comidas y en las meriendas.

## DIETA BALANCEADA

Una dieta balanceada es importante para todos. El sitio **ChooseMyPlate** (Mi plato) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos dice que una dieta saludable y balanceada debe incluir:

- **Frutas y verduras** Estos alimentos deben ser la mitad de tu plato a la hora de comer.
- **Granos** Por lo menos la mitad de los granos que ingieres deben ser integrales. Come avena y pan y arroz integrales.
- **Productos lácteos** Come productos lácteos bajos en grasa o desgrasados.
- **Proteína** Cuando comas carne de res, ave o pescado, siempre selecciona carne magra. Come proteínas variadas que incluyan huevos, frijoles, guisantes y legumbres. Come por lo menos ocho onzas de mariscos a la semana.

## MERIENDAS NUTRITIVAS

Evita comer y beber entre comidas para conservar la salud dental. La mayoría de las personas come dulces o papitas entre comidas, lo que puede resultar en caries. Si tienes hambre y quieres comer algo entre comidas, selecciona algo nutritivo. Por ejemplo:

- Queso
- Verduras
- Yogur
- Nueces
- Frutas

### DATOS SOBRE LOS DIENTES

Las personas con 25 o más dientes tienden a comer comidas nutritivas.

# ALIMENTOS QUE DAÑAN LOS DIENTES

## HIELO

Masticar sustancias duras como el hielo puede dañar el esmalte y dar lugar a una visita de urgencia al dentista.

**Consejo:** Deja el hábito de comer hielo y bebe agua en su lugar.

## CÍTRICOS

Los cítricos como naranjas, limones, limas y toronjas son ácidos. Comer alimentos ácidos con frecuencia puede deteriorar el esmalte dando lugar con el tiempo a la formación de caries.

**Consejo:** Come otras frutas que no sean tan ácidas y bebe agua sin agregarle zumo de limón o lima.

## CAFÉ

El café y el té pueden ser bebidas saludables, pero si se les agrega azúcar, pueden resultar dañinas para los dientes. El café y el té con cafeína pueden también reseca la boca y manchar los dientes.

**Consejo:** Limita la cantidad de azúcar que les agregas a las bebidas y bebe mucha agua.

## COMIDAS PEGAJOSAS

Muchas frutas secas son pegajosas. Los alimentos pegajosos se adhieren a los dientes y permanecen allí por más tiempo, lo que puede dañarlos. Los dulces pegajosos se quedan en los dientes por mucho tiempo y dañan el esmalte.

**Consejo:** Si comes frutas secas, mezcla de frutos secos o caramelos pegajosos con frecuencia, asegúrate de enjuagarte la boca y cepillarte los dientes cuidadosamente.

## PAPITAS FRITAS (CHIPS)

Las papitas fritas contienen mucho almidón. El almidón se queda atrapado entre los dientes.

**Consejo:** Si comes este tipo de alimento, pon especial cuidado a la hora de usar el hilo dental para eliminar toda partícula que puede dar lugar a la formación de placa.

## REFRESCOS Y BEBIDAS DULCES

Esto es lo que sucede cuando consumes alimentos y bebidas dulces por mucho tiempo: las bacterias de la placa utilizan el azúcar para producir ácido que destruye el esmalte de los dientes. La mayoría de las bebidas carbonatadas, incluyendo los refrescos de dieta, son ácidos y por lo tanto, malos para los dientes. Las bebidas con cafeína, como las colas, también pueden reseca la boca.

**Consejo:** Si bebes refrescos, trata de tomar agua después.

## ALCOHOL

El alcohol produce deshidratación y sequedad en la boca. Las personas que beben alcohol pueden, con el tiempo, tener limitada producción de saliva. Eso puede dar lugar a caries y a enfermedades en las encías. El uso fuerte de alcohol eleva la posibilidad de cáncer bucal.

**Consejo:** Limita la cantidad de bebidas alcohólicas.

## BEBIDAS DEPORTIVAS

El principal ingrediente de muchas bebidas deportivas o energizantes es el azúcar.

**Consejo:** Antes de beber ese tipo de bebida, lee las etiquetas y asegúrate de que son bajas en azúcar. Si no estás seguro, ¡bebe agua!

# ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS

**P:** ¿Qué es la enfermedad de las encías?

**R:** La enfermedad de las encías o enfermedad periodontal es una infección de los tejidos que rodean los dientes.

La enfermedad de las encías es la principal causa de pérdida de dientes en adultos. Es causada por la placa y, en la mayoría de los casos, no duele, por lo que no te darás cuenta de que la tienes.

## SÍNTOMAS

### DATOS SOBRE LOS DIENTES

De acuerdo con el Centro de Control de Enfermedades, la mitad de los adultos de los Estados Unidos tiene enfermedad periodontal.

- Sangramiento de las encías
- Encías rojas, inflamadas o sensibles
- La encía se separa de los dientes
- Mal aliento o mal sabor permanente en la boca
- Dientes flojos o fuera de su lugar
- Cambio en la mordida (posición de los dientes al cerrar la boca)
- La dentadura postiza no se ajusta correctamente

La enfermedad periodontal debe ser atendida inmediatamente. Ve al dentista cuanto antes, si notas algunos de estos síntomas.

## GINGIVITIS

La gingivitis es el primer estado de la enfermedad periodontal. Los síntomas incluyen encías rojas, inflamadas y que sangran. En esta primera fase, una limpieza hecha por un profesional, generalmente puede resolver el problema. El cepillado y el uso del hilo dental diario puede evitar que el problema vuelva a ocurrir.

# PERIODONTITIS O PIORREA

La piorrea es el estado avanzado de la enfermedad de las encías. Puede provocar pérdida del hueso que sostiene a los dientes. Puede empeorarse con el tiempo y provocar que los dientes se aflojen y se muevan de lugar. El tipo de enfermedad y cuán grave es determinará qué tratamiento es el mejor. Se necesitan buenos cuidados dentales diarios para evitar que la enfermedad regrese o empeore.

## FACTORES QUE AUMENTAN EL RIESGO DE LAS ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS:

- Mala higiene bucal
- Uso de cigarrillo o mascar tabaco
- Herencia
- Dientes desordenados que son difíciles de limpiar
- Embarazo
- Diabetes
- Algunos medicamentos

### Sorpresa:

Puedes tener una enfermedad en las encías y no presentar síntomas. Esa es otra buena razón por lo que es tan importante visitar regularmente al dentista.

No pierdas los dientes a consecuencia de una enfermedad en las encías. Cepíllate dos veces al día, usa el hilo dental diariamente, come una dieta balanceada y visita al dentista con regularidad.

**¡Tendrás una sonrisa saludable y radiante!**

## LA SALUD DENTAL EN NÚMEROS

6

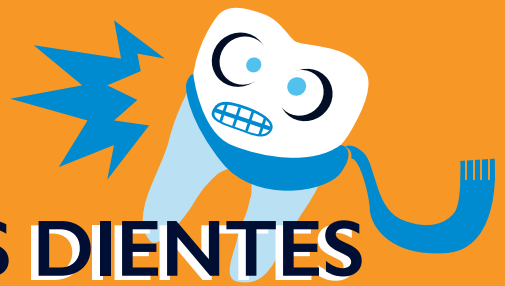
Distancia en pies entre el inodoro y el lugar donde debes guardar tu cepillo de dientes. Las partículas del inodoro que viajan en el aire pueden llegar a tu cepillo de dientes.

CHÉCALO 

CDC:

Enfermedad periodontal

[cdc.gov/oralhealth/periodontal\\_disease/](https://www.cdc.gov/oralhealth/periodontal_disease/)



# ¡AY!

## SENSIBILIDAD EN LOS DIENTES

### DATOS

¿Has bebido alguna vez algo frío o caliente y te ha dado dolor en los dientes? Es algo muy común. Se le llama sensibilidad en los dientes. ¿Por qué sucede? Puede ser causado por:

- Caries
- Dientes partidos o rajados
- Empastes defectuosos
- Enfermedad en las encías
- Desgaste del esmalte
- Raíz de una pieza expuesta
- Rechinar los dientes
- Productos para blanquear los dientes
- Edad (la sensibilidad en los dientes ocurre mayormente entre los 25 y los 30 años de edad)
- Acumulación de placa
- Uso prolongado de los enjuagues bucales
- Alimentos ácidos
- Visita al dentista y limpieza de los dientes

Cuando las encías se retiran y queda expuesta la dentina, las comidas y bebidas calientes o frías, y también los dulces pueden causar dolor al hacer contacto con el nervio del diente.

### SALUD DENTAL EN NÚMEROS

más  
de **300**

Tipos de bacterias que viven en los dientes.

### TRATAMIENTO

La sensibilidad en los dientes puede ser tratada. El dentista puede recomendarte una pasta de dientes especial que ayuda a reducir la sensibilidad de los dientes o ponerte un tratamiento para la causa de la sensibilidad que padeces. ¿Puedes adivinar qué puede disminuir la sensibilidad en los dientes? Una buena higiene bucal.

## A CONTINUACIÓN, VARIAS FORMAS DE TRATAR LA SENSIBILIDAD EN LOS DIENTES:

- Cepíllate los dientes y usa el hilo dental correctamente y con regularidad para limpiar todas las partes de los dientes y la boca.
- Usa un cepillo de dientes de cerdas suaves.
- Usa pasta de dientes para la sensibilidad en los dientes.
- Evita comer alimentos con alto contenido de ácidos.
- Usa productos dentales con flúor.
- Usa enjuague bucal en la noche si rechinas los dientes mientras duermes.
- Visita al dentista cada seis meses.

Si tienes alguna pregunta sobre sensibilidad en los dientes o sobre higiene bucal, simplemente habla con tu dentista.

## SALUD DENTAL EN NÚMEROS

# 38.5

Promedio de días que emplea una persona lavándose los dientes durante toda su vida.

## CHÉCALO

**ADA:**

Sensibilidad en los dientes

[ada.org/~media/ADA/Publications/Files/patient\\_33.ashx](http://ada.org/~media/ADA/Publications/Files/patient_33.ashx)

# RESEQUEDAD EN LA BOCA

## UN DESIERTO

¿Has sentido alguna vez que tu boca es como el desierto del Sahara? La saliva humedece la boca y la mantiene limpia, además de digerir los alimentos y controlar bacterias y hongos para evitar infecciones.

Cuando la boca no produce la cantidad de saliva necesaria ocurre lo que llamamos “boca seca”. Eso puede elevar las posibilidades de generar gingivitis, caries e infecciones en la boca, además de producir una sensación muy desagradable.

## LAS CAUSAS

El término médico para la resequead en la boca es **xerostomía**. Sus causas pueden ser:

- ➔ **Algunos medicamentos** Es el efecto secundario de muchas medicinas, por receta o sin receta.
- ➔ **Algunas enfermedades e infecciones** La diabetes, el VIH/SIDA, la apoplejía, las paperas, la anemia y otras enfermedades pueden ser la causa de resequead en la boca.
- ➔ **Algunos tratamientos** El daño causado a las glándulas salivales como resultado de la radiación de la cabeza o el cuello en casos de cáncer puede provocar resequead en la boca.
- ➔ **Deshidratación** La falta de agua en el cuerpo por causa de fiebre, sudoración, pérdida de sangre, vómitos y quemaduras, puede resultar en xerostomía.
- ➔ **Daños en los nervios** Los nervios del cuello y la cabeza pueden ser afectados por una lesión o una cirugía, lo que puede dar lugar a una “boca seca”.
- ➔ **Estilo de vida** Fumar o masticar tabaco puede afectar la producción de saliva y, por lo tanto, empeorar la resequead en la boca. Respirar frecuentemente con la boca abierta también puede contribuir a tener una “boca seca”.

**DATOS SOBRE  
LOS DIENTES**

La “boca seca”  
afecta a más  
mujeres que a  
hombres.

# SÍNTOMAS

- Boca pegajosa y sensación de resequeidad
- Sed extrema
- Llagas en la boca
- Labios agrietados
- Dolor y picazón en la garganta
- Ardentía y cosquilleo en la lengua
- Lengua seca y en carne viva
- Problemas para hablar, masticar, tragar o probar alimentos
- Resequeidad en las fosas nasales
- Mal aliento

## COMO CUIDAR LA "BOCA SECA"

Habla con el doctor si piensas que el problema es causado por las medicinas que estás tomando. El doctor puede cambiarte la medicina, alterar la dosis o recetarte un enjuague bucal para aliviar el problema. Existe también una medicina que estimula la producción de saliva de las glándulas salivales.

## COSAS QUE PUEDES HACER PARA ESTIMULAR LA PRODUCCIÓN DE SALIVA:

- ➔ Beber mucha agua.
- ➔ Chupar caramelos sin azúcar o masticar chicles sin azúcar.
- ➔ Cepillarte los dientes con una pasta con flúor, usar un enjuague con flúor y visitar al dentista.
- ➔ Respirar por la nariz siempre que puedas.
- ➔ Usar un humidificador.
- ➔ Preguntar en la farmacia por un sustituto de saliva sin receta médica.

**CHÉCALO** 

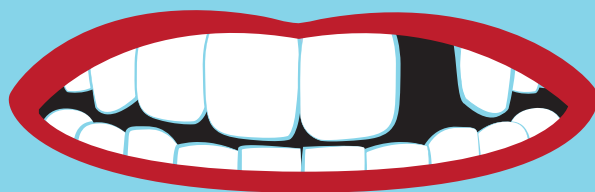
**MedicineNet.com:**

Boca seca

[medicinenet.com/dry\\_mouth/article.htm](http://medicinenet.com/dry_mouth/article.htm)



# SONRISA INCOMPLETA FALTAN DIENTES



## SALUD DENTAL EN NÚMEROS

# 3 o más

Piezas cariadas o faltantes promedio en adultos entre 20 y 64 años de edad.

Una pieza que te falte en la boca puede afectarte a la hora de comer y también al hablar. Si faltan muelas, masticar la comida puede ser difícil y doloroso. Los dientes alrededor del área donde falta la pieza pueden moverse y también puede ocurrir pérdida de hueso.

Es bueno saber que no tienes que sufrir la pérdida de dientes. La tecnología de hoy ha ideado muchas formas para resolver el problema. Son muchas las razones por las que debes recuperar la sonrisa y también la capacidad de masticar bien.

Si necesitas nuevas piezas, habla con tu dentista sobre las siguientes opciones:

**Puentes:** Se sujetan a los dientes a cada lado del espacio vacío. Pueden ser fijos o removibles, dependiendo del estado de tus dientes, tus necesidades y lo que recomiende el dentista.

**Dentaduras:** La dentadura postiza es una buena opción en el caso en que se han perdido la mayoría de los dientes.

**Implantes:** Muy similares a los dientes naturales, los implantes se injertan en el hueso y se cubren con un diente artificial.

## CHÉCALO ✓

**ADA:**

Opciones para ponerse nuevos dientes  
[ada.org/~media/ADA/Publications/Files/ADA\\_PatientSmart\\_Tooth\\_Replacement.ashx](http://ada.org/~media/ADA/Publications/Files/ADA_PatientSmart_Tooth_Replacement.ashx)

# CÁNCER DE BOCA Y DE GARGANTA

## CÓMO IDENTIFICARLO

El cáncer de boca y garganta puede afectar los labios, las encías, el interior de la boca, la lengua, la mandíbula, el cielo de la boca y la garganta. Muchas veces comienza como una pequeña mancha roja o blanca, una llaga o inflamación en algún lugar de la boca o la garganta.

Pídele a tu dentista que revise esas áreas. La mejor forma de enfrentar ese tipo de cáncer es detectarlo a tiempo con visitas periódicas al dentista. El dentista se basará en tu historia clínica y tendrá en cuenta cualquier síntoma de cáncer en la boca o en la garganta que de ser detectado en su fase temprana, puede ser más fácil de tratar y tener mayores probabilidades de resultados satisfactorios.



## LOS SÍNTOMAS DE CÁNCER EN LA BOCA Y EN LA GARGANTA INCLUYEN:

- Llagas en la cara, cuello o boca que sangran y no sanan fácilmente
- Área dura o nódulo
- Área rugosa o con costras
- Entumecimiento, dolor o sensibilidad en la boca, cara o cuello
- Manchas blancas o rojas en la boca
- Sangramiento en la boca
- Dolor o sensación de que hay algo en la garganta
- Ronquera, dolor severo de garganta o cambio en la voz
- Dolor de oído
- Pérdida severa de peso
- Cambio de los dientes en la mordida

Habla con el dentista si tienes algún problema al masticar, tragar, hablar o al mover la lengua y la mandíbula. Las visitas al dentista, incluyendo la revisión de toda la boca, son vitales para detectar áreas cancerosas o precancerosas.

**CHÉCALO** 

**WebMD:**

Cáncer en la boca

[webmd.com/oral-health/guide/oral-cancer](http://webmd.com/oral-health/guide/oral-cancer)

# NO FUMES

## EL CIGARRILLO Y LA SALUD BUCAL

### HAY HUMO EN TU... BOCA

Esperemos que ya tengas claro que fumar es malo para la salud. Fumar es dañino para, prácticamente, todos los órganos del cuerpo. En los Estados Unidos, todos los años ocurren 480,000 muertes causadas por los cigarrillos; lo que representa una de cada cinco muertes. Puedes deducir, por lo tanto, que fumar es malo para los dientes y la boca. Nada sorprendente.

Si se trata del daño que fumar y masticar tabaco puede hacerle a tu boca, puedes leer la siguiente lista:

- Mal aliento
- Dientes y lengua manchados
- Sentido del gusto y del olfato debilitados
- Inflamación de las glándulas en el cielo de la boca
- Lentitud al sanar después de la extracción de una pieza
- Enfermedades de las encías
- Mayor formación de placa y sarro
- Manchas blancas dentro de la boca
- Pérdida de hueso en la mandíbula
- Cáncer en la boca

### UNA BUENA NOTICIA:

Hay una forma fácil de disminuir los riesgos  
**PARA DE FUMAR**

Ya lo sabemos, es más fácil decirlo que hacerlo, pero es la única forma de prevenir los daños que fumar le causa a tu boca y a todo tu cuerpo.

### SALUD DENTAL EN NÚMEROS

# 50

Porcentaje de fumadores que tiene algún tipo de enfermedad en las encías.

## LAS ENCÍAS DE UN FUMADOR

¿Piensas que fumar no tiene relevancia cuando se trata de la boca? Dale un vistazo a los siguientes datos:

- Los fumadores tienen el doble de posibilidades de perder los dientes que los no fumadores.
- Los fumadores tienen el doble de posibilidades de necesitar un tratamiento de canal que los no fumadores.
- Fumar hace menos efectivo el tratamiento para las enfermedades de las encías.
- Fumar aumenta el riesgo de dolor en la boca, caries, retracción de las encías y pérdida de dientes.
- El tabaco disminuye la habilidad del cuerpo de luchar contra las infecciones, incluyendo infecciones en la boca y en las encías.
- Fumar limita el crecimiento de los vasos sanguíneos, haciendo más lenta la recuperación después de una cirugía oral o heridas.
- Masticar tabaco pueda causar cáncer en la cara, encías y en el interior de los labios.
- Los que usan este tipo de tabaco tienen 50 veces más chances de padecer de estos tipos de cáncer que los no fumadores.

**LIBRA TU BOCA DE LOS DAÑOS CAUSADOS POR LOS CIGARRILLOS, TABACOS, PIPAS Y MASCAR TABACO.**

## NO MÁS VICIO DE FUMAR

No importa por cuánto tiempo has estado haciendo uso de cigarrillos o tabaco. Lo mejor que puedes hacer por tu boca y por tu salud en general, es dejarlo. Al dejar de fumar, disminuyen las posibilidades de contraer enfermedades en las encías.

Si fumas, habla con el doctor para establecer un plan para dejar de fumar. Los siguientes sitios en la red ofrecen datos y consejos sobre cómo eliminar el vicio:

[Smokefree.gov](http://Smokefree.gov)

[BeTobaccoFree.gov](http://BeTobaccoFree.gov)

[cdc.gov/tobacco/quit\\_smoking/how\\_to\\_quit/](http://cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/)

# EMBARAZO Y SALUD BUCAL

## BOCA SALUDABLE, BEBÉ SALUDABLE

¿Vas a tener un bebé? ¡Enhorabuena! Tienes muchas cosas en qué pensar y mucho que planificar, pero no debes olvidar tus dientes, porque ellos son en este momento tan importantes o más importantes que nunca. ¿Por qué? Porque la dieta y los cambios hormonales durante el embarazo pueden aumentar el riesgo de enfermedades en las encías y caries. Las infecciones provocadas por caries o enfermedades de las encías pueden afectar la salud de la madre y del bebé.

Las bacterias en la boca pueden pasar al bebé, afectando su salud y su desarrollo. Si mantienes una buena higiene bucal, ¡lo más probable es que tu bebé también tenga una boca saludable! Cepillarte, usar el hilo dental y visitar a un profesional para una buena limpieza, contribuirá a tu salud en general.

Asegúrate de visitar al dentista si estás embarazada. Los exámenes regulares y las limpiezas durante este tiempo contribuyen a tu salud y a la salud de tu bebé. No olvides decirle al dentista que estás embarazada e informarle sobre cualquier cambio en tu boca.

## CONSEJOS SOBRE LOS DIENTES

Asegúrate de decirle a tu dentista y a sus asistentes que estás embarazada y darles la fecha de parto para ayudarlos a organizar tu tratamiento.

Haz una cita con el dentista para una limpieza en el primer trimestre del embarazo. En ese momento, el dentista te revisará los dientes y creará un plan para el tratamiento durante el embarazo. En el segundo trimestre, debes hacerte otra limpieza y otro chequeo. Una visita al dentista durante el tercer trimestre ayudará al dentista a identificar cualquier problema que haya surgido.

### DATOS SOBRE LOS DIENTES

**Las investigaciones han arrojado que las enfermedades de las encías pueden contribuir grandemente al nacimiento de bebés prematuros o bajos de peso.**

### Durante el embarazo, recuerda:

- Cepillarte los dientes dos veces al día para evitar o controlar las caries.
- Usar una pasta dental con flúor.
- Usar un cepillo de cerdas suaves.
- Usar el hilo dental una vez al día.
- Comer una dieta balanceada.
- Limitar las meriendas entre comidas.
- Visitar al dentista regularmente para chequeos y limpiezas. No lo dejes para después de que nazca el bebé.

## COMIDAS SALUDABLES, DIENTES SALUDABLES

Durante el embarazo debes comer **frutas y verduras variadas, panes y galletas de granos integrales, productos lácteos como leche, yogur o quesos; carnes magras, pollo, huevos, granos y nueces.** Elige una fruta en lugar de jugos de frutas. Bebe **agua y leche descremada** en lugar de jugos de frutas, bebidas deportivas o refrescos. Limita los dulces. Si tomas merienda, elige alimentos nutritivos bajos en azúcar, a los que no se les haya agregado azúcar o que no contengan azúcar. Selecciona productos (como chicles o pastillas de menta) que no tengan azúcar o que contengan xilitol. Para controlar la náusea y los vómitos, come pequeñas cantidades de alimentos nutritivos en el curso del día.

## CONSEJOS SOBRE LOS DIENTES

Si no puedes cepillarte los dientes, porque te produce náuseas, enjuágate la boca con agua o con un enjuague que contenga flúor. Para neutralizar los ácidos después de vomitar, enjuágate la boca con agua y una cucharadita de bicarbonato.

**CHÉCALO** 

**Instituto Nacional de Investigación  
Dental y Cráneo facial:**

El embarazo y la salud bucal

[nidcr.nih.gov/oralhealth/Topics/Pregnancy/](http://nidcr.nih.gov/oralhealth/Topics/Pregnancy/)

### DESPUÉS DEL NACIMIENTO DEL BEBÉ

Después de recibir al mundo ese preciado tesoro, debes continuar los hábitos de higiene dental. Cepíllate los dientes dos veces al día y usa el hilo dental una vez. Usa una pasta de dientes que contenga flúor. Come alimentos saludables y limita la cantidad de azúcar. Los gérmenes que causan las caries pueden pasar de tu boca a la boca del bebé a través de la saliva. Usa cucharas diferentes para probar la comida del bebé y lava el chupete de tu bebé con agua.

### UN BUEN COMIENZO

Cuando tu hijo cumpla los 12 meses comienza a cepíllarle los dientes, incluyendo aquellos que le estén saliendo. A los dos años, enséñalo a cepillarse solo. Ayúdalo, pero luego cepíllaselos tú para asegurarte de que quedan limpios.

### CÓMO CUIDAR LOS DIENTES Y LAS ENCÍAS DE TU BEBÉ

● Limpia las encías de tu bebé con un paño limpio y suave o gasa después de alimentarlo, aún antes de que le salgan los primeros dientes.

● Limpia las encías y los dientes de tu bebé dos veces al día en cuanto le salga el primer diente (alrededor de las seis meses). Usa un paño limpio y suave, gasa o un cepillo de cerdas suaves para bebés.

● Nunca pongas el bebé en su cama con el biberón. La leche, la fórmula o el jugo de frutas pueden causar caries cuando se adhieren a los dientes por un largo período de tiempo.

● Lleva a tu bebé al dentista en cuanto le salga el primer diente o, a más tardar, al cumplir el primer año.

# CONSEJOS SOBRE LOS DIENTES

Haz que la hora del cepillado sea divertida jugando un juego como “Buscar un tesoro” o “Cazar un dinosaurio”. Un cepillo con temas de películas o dibujos animados ayudará a hacer placentera la actividad.

## PLAN DE ACCIÓN

**Las caries son un problema común de la niñez, pero pueden evitarse. Tú puedes ayudar a tus hijos a disminuir la aparición de caries y a proteger sus dientes y encías. Enséñalos a:**

Cepillarse los dientes dos veces al día con una pasta de dientes con flúor para eliminar la placa, causante de las caries.

Usar el hilo dental entre los dientes una vez al día para eliminar la placa antes de que se convierta en sarro (a partir de los cuatro años de edad).

Comer una dieta balanceada eliminando alimentos con azúcar y almidón, causantes de placa.

Beber agua que contenga flúor. Si el agua de tu casa no lo contiene, pídele al dentista que te dé una receta para obtener suplementos con flúor.

Visitar al dentista regularmente para chequeos y limpiezas.

## CEPÍLLATE A CONCIENCIA: PARA JÓVENES

Todo radica en la técnica. Enseña a tus hijos cómo cepillarse correctamente y asegúrate de que perfeccionen la técnica de cepillado antes de que les permitas tomar control de su higiene bucal. Supervísalos mientras se acostumbran a seguir los siguientes pasos:

Utilizar una pequeña cantidad de pasta de dientes con flúor (del tamaño de un guisante) en un cepillo limpio de cerdas suaves.

No tragarse la pasta de dientes, especialmente los más pequeños.

Cepillar la parte interior de los dientes primero, donde la placa tiende a acumularse primero.

Cepillar suavemente hacia delante y hacia atrás.

Cepillar la parte exterior de cada diente. Colocar el cepillo en ángulo a lo largo de la línea de las encías y cepillar hacia delante y hacia atrás.

Cepillar la parte de abajo de los dientes (la superficie que tritura o mastica los alimentos).

Usar la punta del cepillo de dientes para limpiar detrás de cada diente, de arriba hacia abajo.

Cepillarse la lengua.



## DIENTES DE LECHE

## VS. DIENTES PERMANENTES

20 en total; 10 arriba, 10 abajo

32 en total, incluyendo los cordales o muelas del juicio que aparecen después de los 18 años.

Terminan de salir a los 2 años. Comienzan a caerse alrededor de los seis años y terminan de caerse normalmente a los 13.

Comienzan a salir alrededor de los 6 años de edad

### UN ENEMIGO PELIGROSO (DE LA BOCA DE TU HIJO)

Cuidado con las meriendas. Pueden ser el peor enemigo de la salud oral de tu hijo. Los azúcares y los almidones que se encuentran en galletitas, caramelos, frutas secas, refrescos, pretzels y papitas se mezclan con la placa de los dientes para formar ácidos. Esos ácidos atacan el esmalte y pueden causar caries.

### EL HILO DENTAL AL RESCATE

El hilo dental elimina pequeñas partículas de comida y la placa que quedan atrapadas entre los dientes. El cepillado no siempre logra eliminarlas. Comienza a usar el hilo dental en tu hijo a los cuatro años. La mayoría de los niños comienzan a usar el hilo dental solos a los ocho años.

### ¡OH, NO! QUÉ HACER CUANDO TU HIJO SE ASTILLA, SE ROMPE O PIERDE UN DIENTE

Si tu hijo hace deportes, asegúrate de que use un protector para los dientes. A pesar del uso de protectores, los accidentes pueden ocurrir. Si tu hijo se lastima la boca, llama al dentista inmediatamente para que examine la herida y decida cuál es el mejor tratamiento.

Si fuera posible, lleva el pedazo de diente o el diente que se ha caído al dentista. No lo limpies. Ponlo en agua o en leche hasta que llegues al dentista. Es posible que el dentista pueda volver a colocar el diente en su lugar.

### DATOS SOBRE LOS DIENTES

Al igual que las huellas digitales, la dentadura de cada persona es única. Hasta los gemelos idénticos tienen diferente "huella dental".

## CHÉCALO



**MedlinePlus:**

La salud dental del niño  
[medlineplus.gov/childdentalhealth.html](https://medlineplus.gov/childdentalhealth.html)

# SONRISAS SEGURAS COMO PROTEGER LOS DIENTES

No hay duda, no hay nada mejor que una boca con todos sus dientes. Una sonrisa sana puede ayudar con la autoestima y darnos una buena apariencia. Por lo tanto, es de buen juicio hacer todo lo posible por mantener los dientes donde deben estar y lograr una radiante sonrisa. ¡Lucen mejor en tu boca que regados en un campo de fútbol!

**DATO IMPORTANTE:**  
UNA VEZ QUE SE PIERDE UN DIENTE, ¡NO VUELVE A CRECER!

Por lo tanto...

- Usa el cinturón de seguridad cuando conduzcas un carro.
- Usa un casco cuando montes bicicleta, motocicleta, un vehículo todoterreno o juegos fútbol.
- Usa protector cuando hagas deportes u otras actividades físicas.

**SALUD DENTAL  
EN NÚMEROS**

**del 10% al 20%**

Porcentaje de lesiones en la boca y los dientes en jóvenes deportistas según la Asociación Dental Americana.

**SALUD DENTAL  
EN NÚMEROS**

**MÁS DE 5  
MILLONES**

Número de dientes que se pierden cada año en accidentes deportivos. Usa protector para los dientes y no contribuyas a aumentar este número.

**USA UN PROTECTOR PARA LA BOCA SI PRACTICAS**

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| ➤ PELOTA           | ➤ LACROSSE            |
| ➤ FÚTBOL AMERICANO | ➤ BALONCESTO          |
| ➤ LUCHA            | ➤ HOCKEY SOBRE HIELO  |
| ➤ FÚTBOL           | ➤ HOCKEY SOBRE HIERBA |
| ➤ ARTES MARCIALES  | ➤ POLO ACUÁTICO       |
| ➤ BOXEO            | ➤ ESQUÍ/ SNOWBOARD    |
| ➤ SKATEBOARD       |                       |
| ➤ PATINES          |                       |

Si eres el padre o el tutor de un niño o niña que practica deportes, asegúrate de que use un protector para la boca cuando juegue o vaya a las prácticas.

## HAY TRES TIPOS DE PROTECTORES PARA LA BOCA

### 1. LISTOS PARA USAR

Vienen con una forma determinada y en varias medidas, pero no se ajustan exactamente a la mordida de cada individuo. Pueden comprarse en tiendas de deportes.

### 2. ADAPTABLES

Hechos de un material que puede calentarse y moldearse a la mordida del que lo compra. Pueden comprarse en tiendas de deportes.

### 3. HECHOS A LA MEDIDA

Hechos a partir de la impresión de la mordida tomada por un dentista que es enviada a un laboratorio especial que los confecciona. Los protectores hechos a la medida se ajustan perfectamente a la medida de su dueño.

**Estos tipos de protectores tienen diferentes precios y algunos son más cómodos que otros, pero todos proveen protección en caso de golpes en la boca.**

**RECUERDA:** El protector debe ajustarse bien, ser fuerte, ser fácil de limpiar y no ser un impedimento al hablar o respirar.

Los protectores deben proteger los dientes superiores y los inferiores. Deben ser cómodos y fáciles de poner y quitar.

## RECHINAR LOS DIENTES

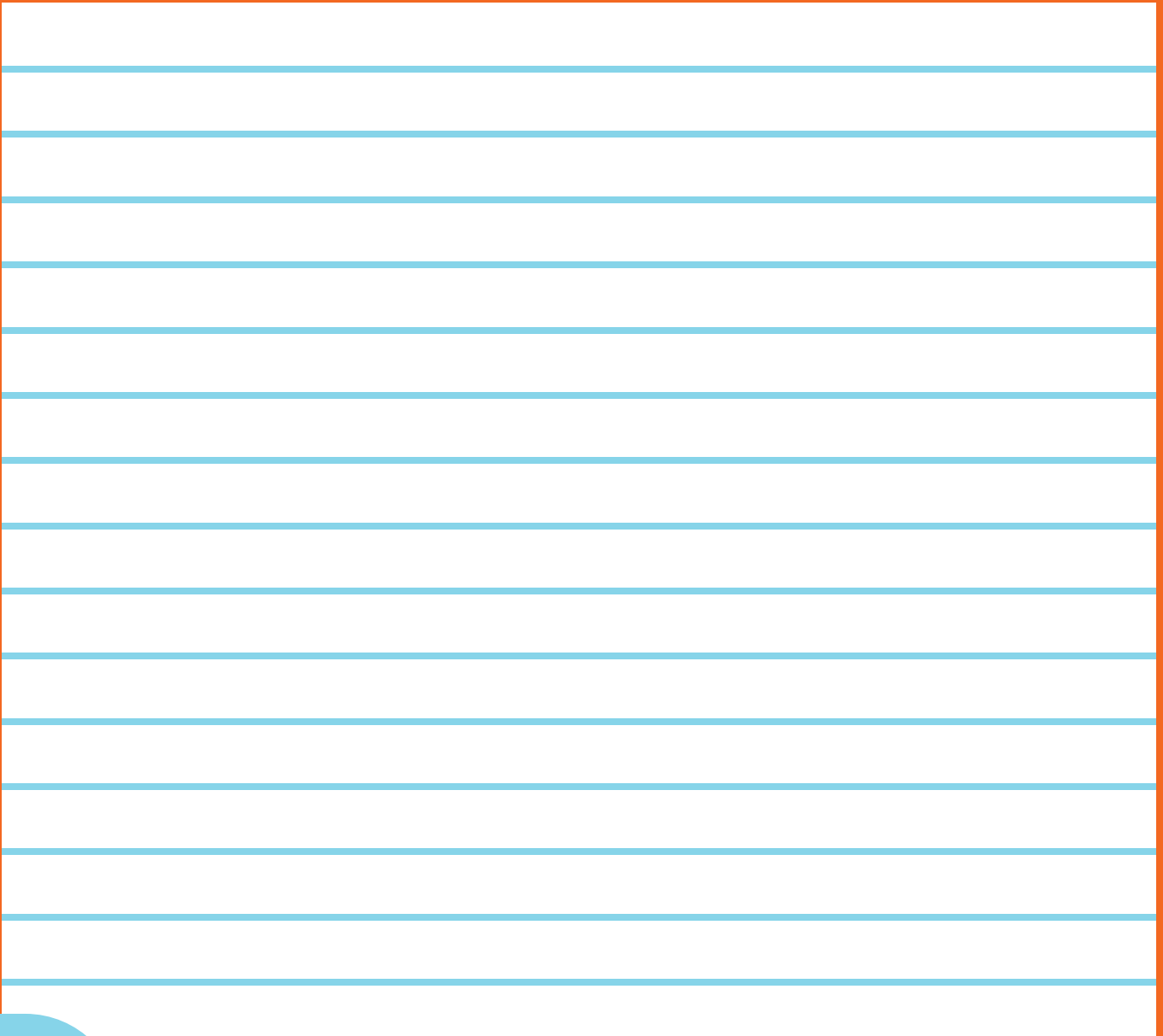
Si rechinas los dientes al dormir, puedes adquirir un protector especial para los dientes. Pregúntale al dentista.

**CHÉCALO** 

**Asociación Dental Americana:**  
Protectores bucales

[ada.org/en/member-center/oral-health-topics/mouthguards](https://ada.org/en/member-center/oral-health-topics/mouthguards)

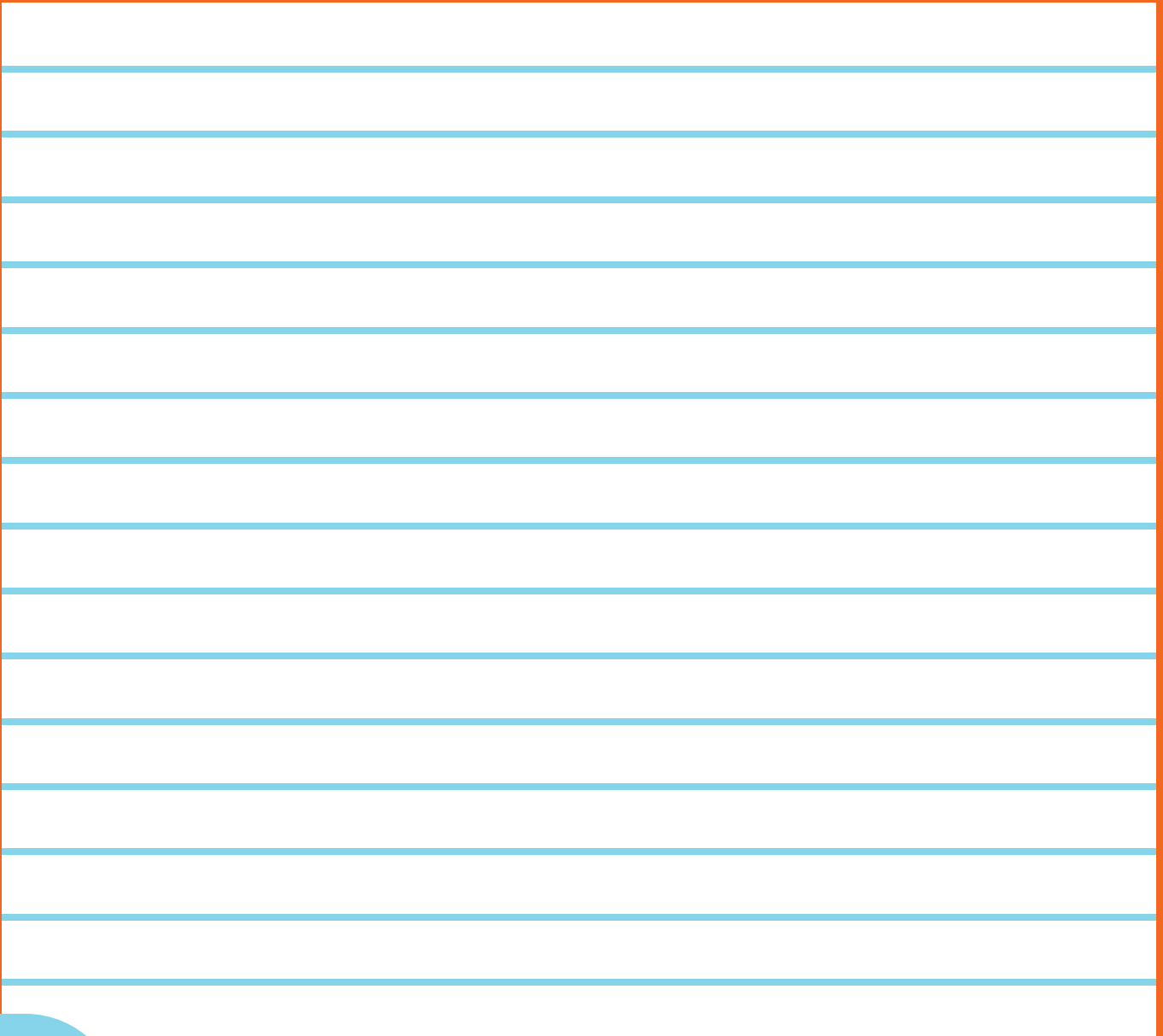
# NOTAS



# NOTAS



# NOTAS



# RECURSOS

ADA:  
Asociación Dental Americana  
[ADA.org](http://ADA.org)

[HealthyTeeth.org](http://HealthyTeeth.org)

Recursos dentales  
(Lista de dentistas por estado)  
[dental-resources.com](http://dental-resources.com)

Academia Dental  
Pediátrica Americana  
[aapd.org](http://aapd.org)

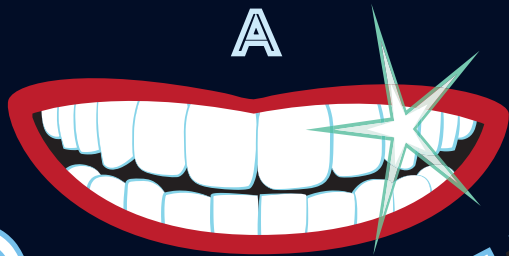
[ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov)

© 2016 Centene Corporation. Todos los derechos reservados. Todos los materiales son propiedad exclusiva de Centene Corporation y están protegidos por las leyes de derecho de autor internacionales y de Estados Unidos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse, exhibirse, guardarse en un sistema de recuperación automática ni transmitirse de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia o grabaciones, ni de ninguna otra manera, sin permiso previo por escrito de Centene Corporation. Tampoco se puede alterar o quitar ninguna marca registrada, declaración de derechos de autor, ni ninguna otra nota.

MCARE16-00027S

# CEPÍLLATE

A



# CONCIENCIA

“La buena higiene oral es importante para todos. Este libro informativo te da consejos útiles sobre cómo mantener la boca, las encías y los dientes saludables. Aprende a cepillarte, usar el hilo dental y protegerte los dientes para que estos se mantengan sanos y puedas exhibir una sonrisa agradable”.

--Jack Dillenberg, DDS, MPH, Decano de la Arizona School of Dentistry & Oral Health, A.T. Still University

Las perlas que tienes en la boca, tienen una razón de ser. Sin dientes, comer, masticar, hablar y sonreír no sería lo mismo. Cuida de tus dientes y ellos cuidarán de ti. Una buena higiene dental debe comenzar en cuanto aparecen los primeros dientes, aunque nunca es tarde para comenzar a cuidarlos y arreglarlos ¡para que nos duren para toda la vida!

En este libro aprenderás sobre:

- TEMAS FUNDAMENTALES SOBRE LOS DIENTES
- LA MANERA CORRECTA DE CEPILLARSE LOS DIENTES
- USO DEL HILO DENTAL
- ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS
- CÓMO TENER UNA BELLA SONRISA
- EL EMBARAZO Y LA SALUD DENTAL
- ENSEÑAR HIGIENE BUCAL A TUS HIJOS
- Y MUCHO MÁS

**CENTENE**<sup>®</sup>  
Corporation

ISBN: 978-0-9971203-0-1



HECHO EN  
EE.UU.

Este libro fue impreso en papel reciclado, porque Where's it @ Media apoya la protección del medio ambiente.

**ESCRITO POR: MICHELLE BAIN**  
**DISEÑO DE: SAM WASHBURN**

