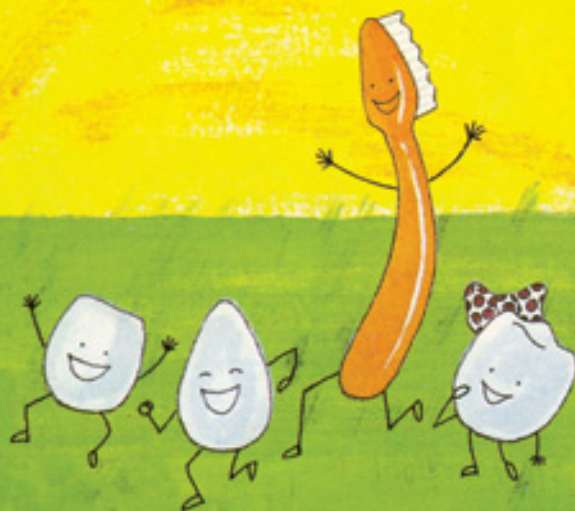
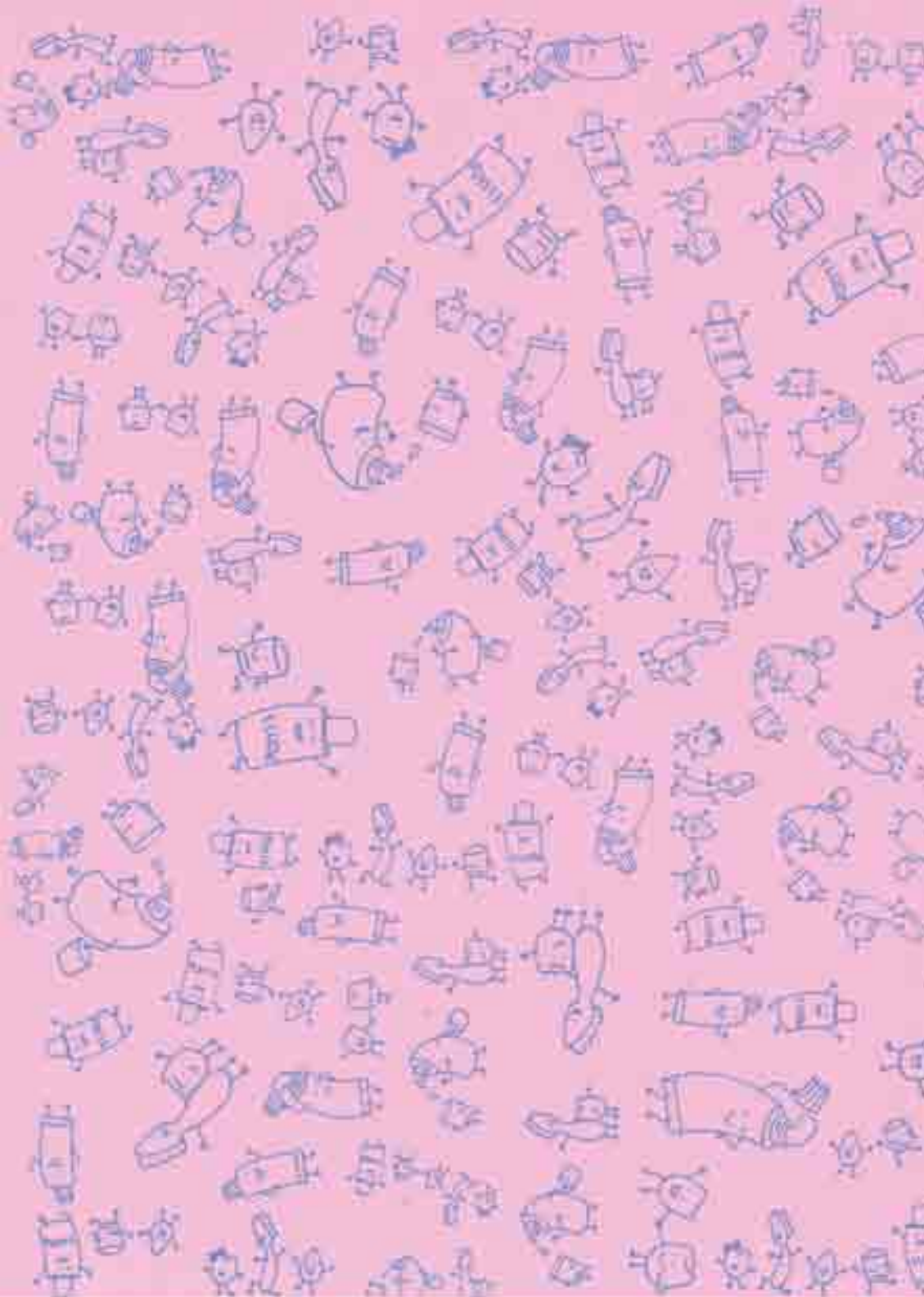
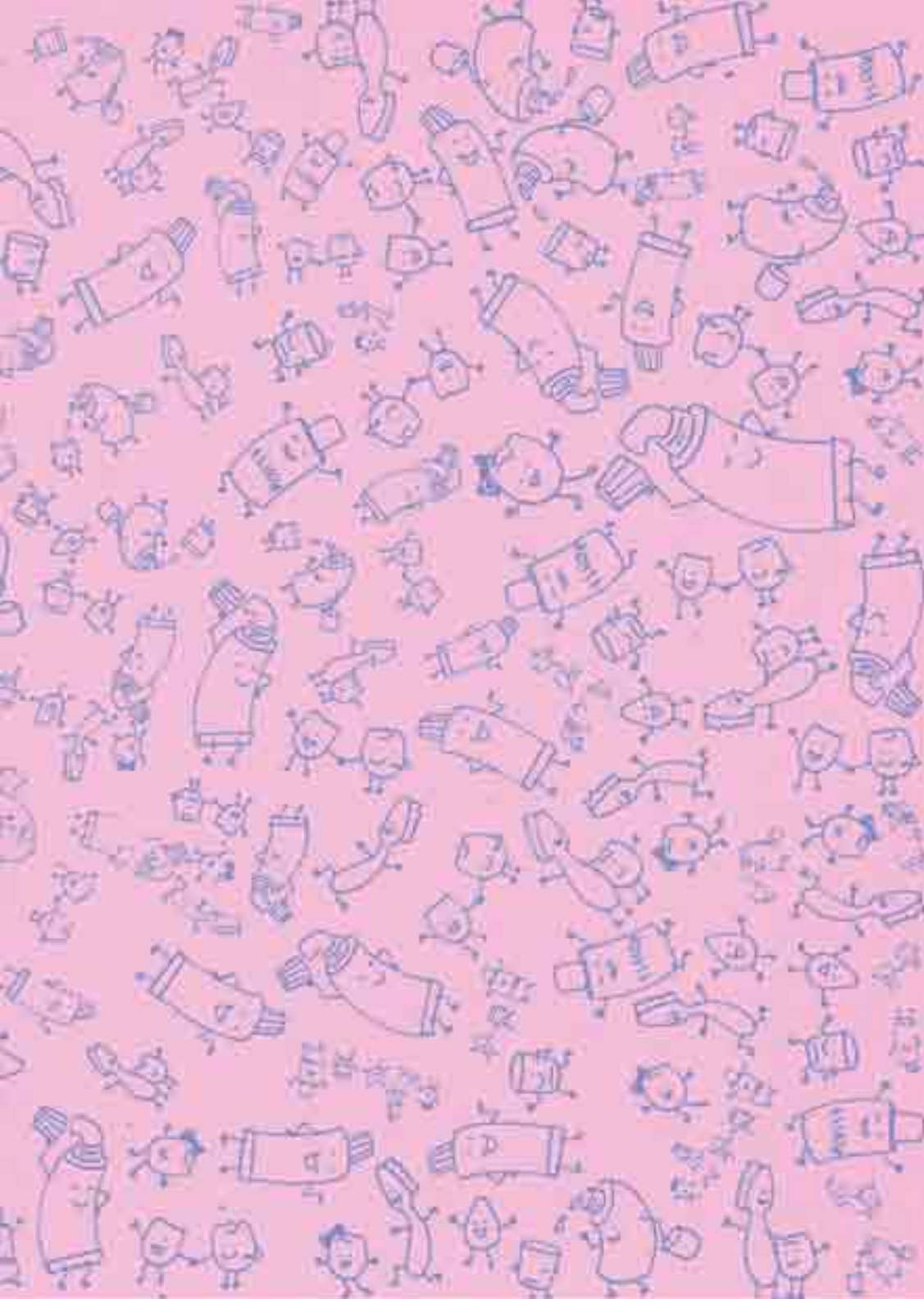


DIENTES BRILLANTES COMO EL SOL RADIANTE







Edita:

Consejería de Sanidad

Servicio Madrileño de Salud

Dirección General de Atención Primaria

Diseño, maquetación e ilustración:

Paz Rodero y José R. Ballesteros

Tirada: 30.000 ejemplares

Edición: 03/2015

Impresión: Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid

Depósito Legal: M-9.315-2015

Impreso en España - Printed in Spain

ÍNDICE



Qué es la boca 5



Qué son los dientes 6



Las dos denticiones 7



Para qué sirven los dientes 8



Qué es la caries 9



Cómo podemos evitar la caries 10



Cuidado con lo que tomamos



El lavado de los dientes



El dentista



*Qué debemos tener en cuenta
para cepillarnos los dientes* 12



Cómo aprender a cepillar los dientes 14

QUÉ ES LA BOCA



La boca forma parte de nuestro cuerpo, y en ella están los DIENTES, que son muy importantes para ayudarnos a realizar muchas cosas, tales como:



SABOREAR



(HUPAR



MASTICAR



TRAGAR

PROTEGER (evitar que tragamos sustancias perjudiciales para el organismo), y EXPRESARSE a través de



EL GESTO



LA PALABRA



LA SONRISA



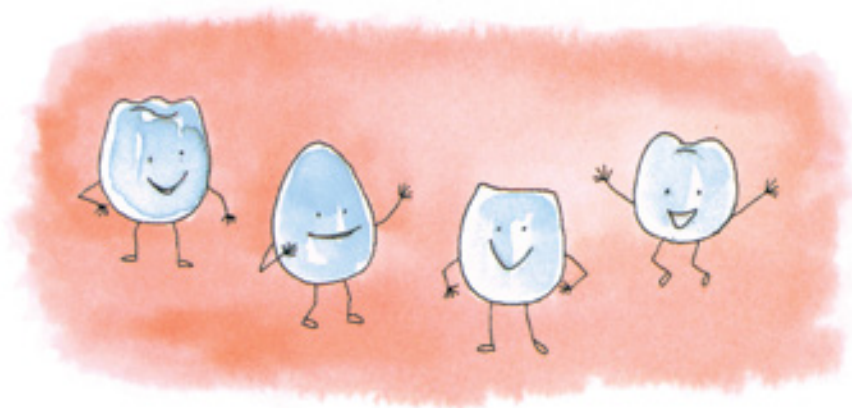
EL BESO

Para que todo esto lo podamos hacer es conveniente que conozcamos muy bien cómo podemos tener una boca y unos dientes limpios y sanos.

QUÉ SON LOS DIENTES



Llamamos dientes a TODAS LAS PIEZAS que están en nuestra boca.



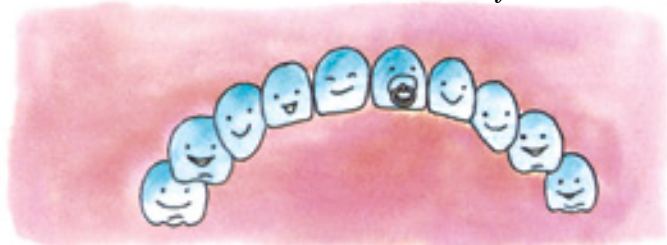
Los dientes tienen dos partes, LA CORONA (que es la parte que vemos por encima de la encía), y La RAÍZ (que es la parte de diente que se sujeta dentro de la encía y no la vemos).



LAS DOS DENTICIONES



Hasta los seis años se tienen 20 dientes, llamados dientes de leche o temporales, y son los encargados de guardar el sitio a los dientes definitivos.



A partir de esa edad poco a poco se van cambiando los dientes temporales por los dientes definitivos,



y cuando hayan salido todos tendremos 32 piezas, estos DIENTES SON PARA TODA LA VIDA.



PARA QUÉ SIRVEN LOS DIENTES



*Si nos fijamos tenemos dientes con distinta forma,
unos CORTAN los alimentos,*



otros los RASGAN,



y otros los TRITURAN y DESMENUZAN.



Preparan la comida para poder tragar más fácilmente. Por ello es importante cuidarlos y que puedan cumplir perfectamente su misión.

QUÉ ES LA CARIES



Es una enfermedad que pueden padecer nuestros dientes y que termina por destruirlos poco a poco.

Se puede producir por varias causas.

Una de las más importantes es la falta de cepillado de los dientes.

Cuando se quedan restos de comida, especialmente de dulces, hacen que haya más microbios en la boca.



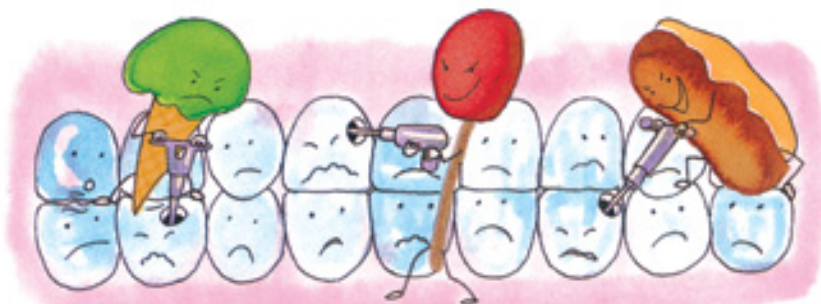
Estos restos de alimentos, junto con los microbios, se pegan a los dientes y forman lo que se llama «placa bacteriana», que si no se elimina será el comienzo de la caries.



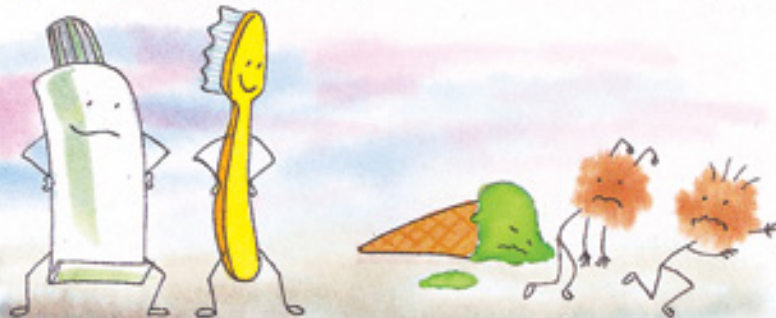
¿CÓMO PODEMOS EVITAR LA CARIES?



1. *Cuidado con lo que tomamos: Cuando comemos dulces o chucherías los microbios que tenemos en la boca se hacen fuertes haciéndonos daño a los dientes destruyéndolos poco a poco.*



Los dulces o chucherías que más les gustan a los microbios son todos aquellos que contienen azúcar, como: caramelos, chicles, chocolate, helados, pasteles, bollos, leche condensada y refrescos embotellados, por eso es importante no abusar de ellos y si los tomas, recuerda siempre cepillarte los dientes después.





2. El lavado de dientes.

Mediante el cepillado cuidadoso de **TODAS LAS PARTES** de los dientes se eliminan los restos de alimentos que quedan alrededor y entre ellos, y la placa bacteriana que haya podido formarse. Así, usando a **DIARIO** el cepillo de dientes inmediatamente después DE CADA COMIDA, nos ayuda a evitar la caries, **SOBRE TODO ES MUY IMPORTANTE DESPUÉS DE CENAR** porque al dormirnos los microbios aprovechan para dañar los dientes.



3. El DENTISTA también nos ayuda a prevenir la caries vigilando y cuidando nuestra boca desde la infancia. Nos ayudará a saber si nos cepillamos bien los dientes y no quedan restos de placa bacteriana,

(hay pastillas que colorean las partes de los dientes que no han sido bien cepilladas), él nos informará de todo.



QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA PARA

El cepillo debe ser de cabeza pequeña para que alcance todos los dientes y huecos que quedan entre ellos.



Las fibras de los cepillos deben ser finas y sus extremos redondeados, así evitaremos rayar el esmalte de los dientes.

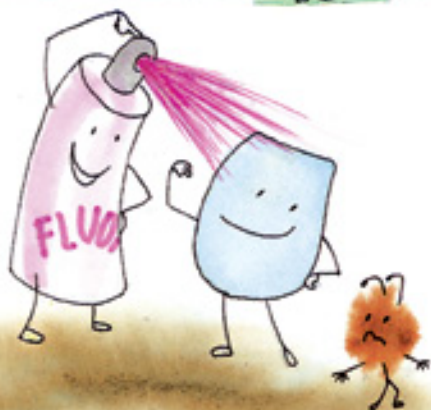
Cuando las fibras se curven o aplasten cambiaremos el cepillo de dientes (4 veces al año), porque un cepillo con las fibras gastadas no nos sirve para eliminar los restos de alimentos y la placa bacteriana.



CEPILLARNOS LOS DIENTES



La pasta de dientes es conveniente que tenga flúor, porque el flúor pone los dientes más duros y así es más difícil que se piquen.



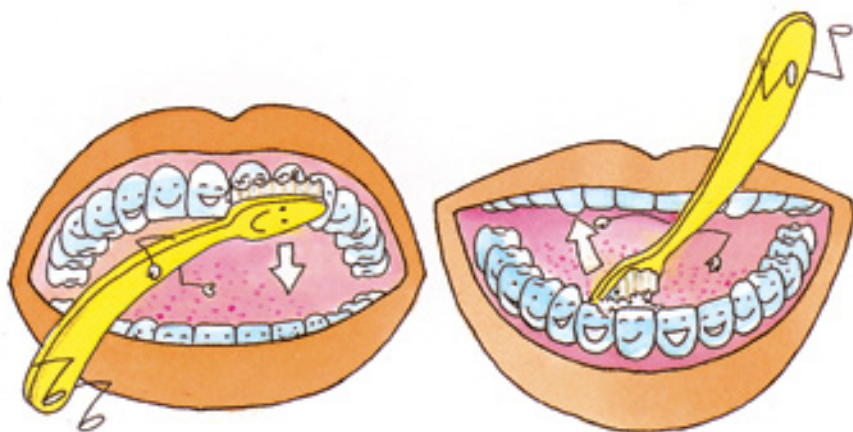
Un exceso de pasta en el cepillo produce un exceso de espuma, lo que impide que se limpien bien los dientes.



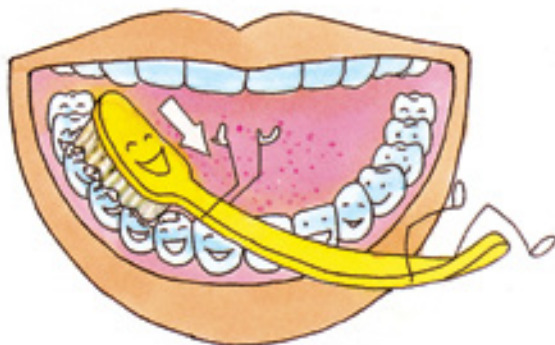
CÓMO APRENDER A CEPILLAR LOS DIENTES

Debemos cepillar bien TODAS LAS PARTES DE LOS DIENTES y las ENCÍAS.

Cepillar la cara de dentro y de fuera de todos los dientes, los de arriba y los de abajo, empezando siempre desde la encía hacia la punta de los dientes. No olvidaremos nunca los dientes de atrás.



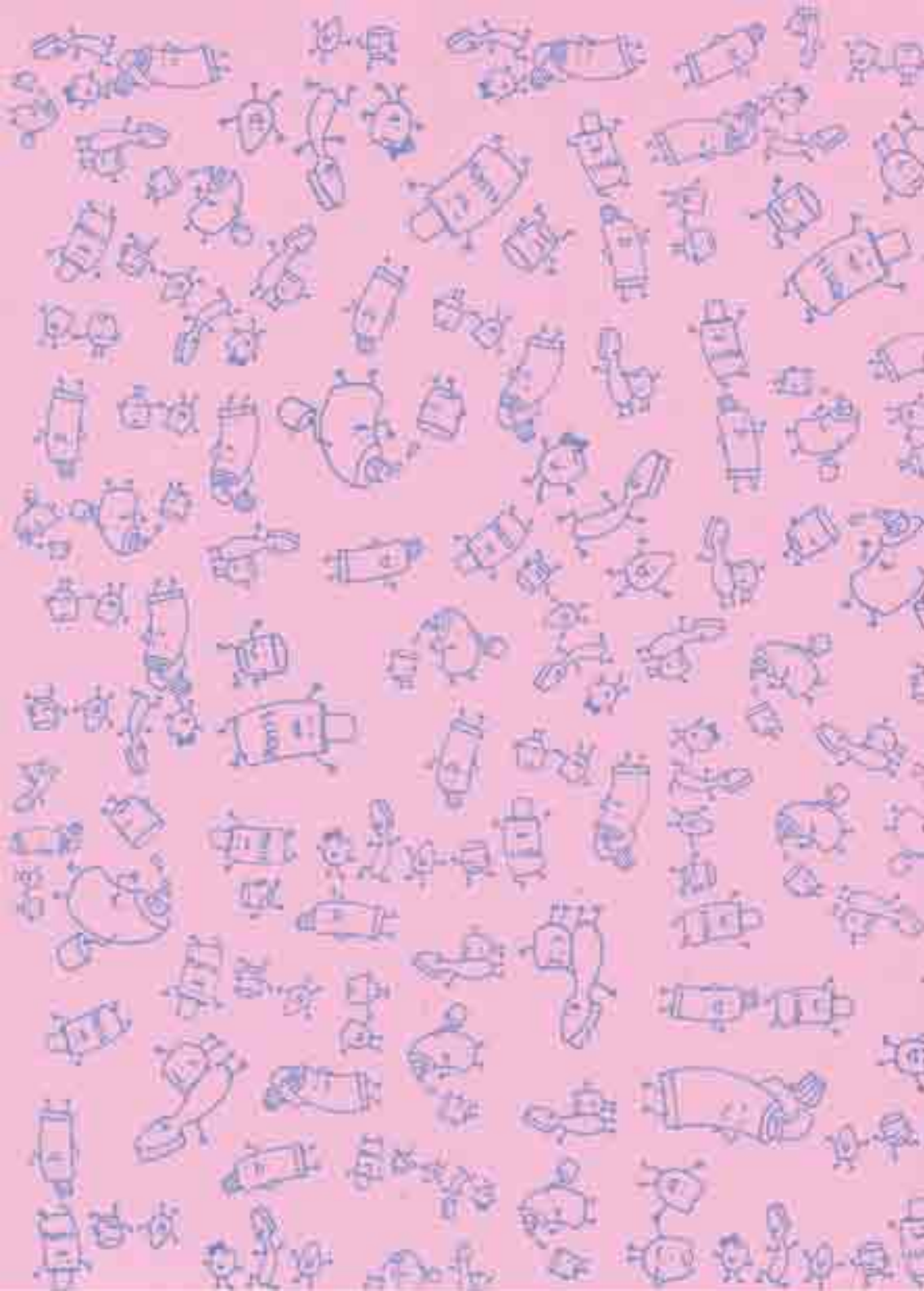
A continuación, tanto en la arcada de arriba como en la de abajo, barrer con el cepillo por la parte del diente que masticamos, de dentro hacia afuera.

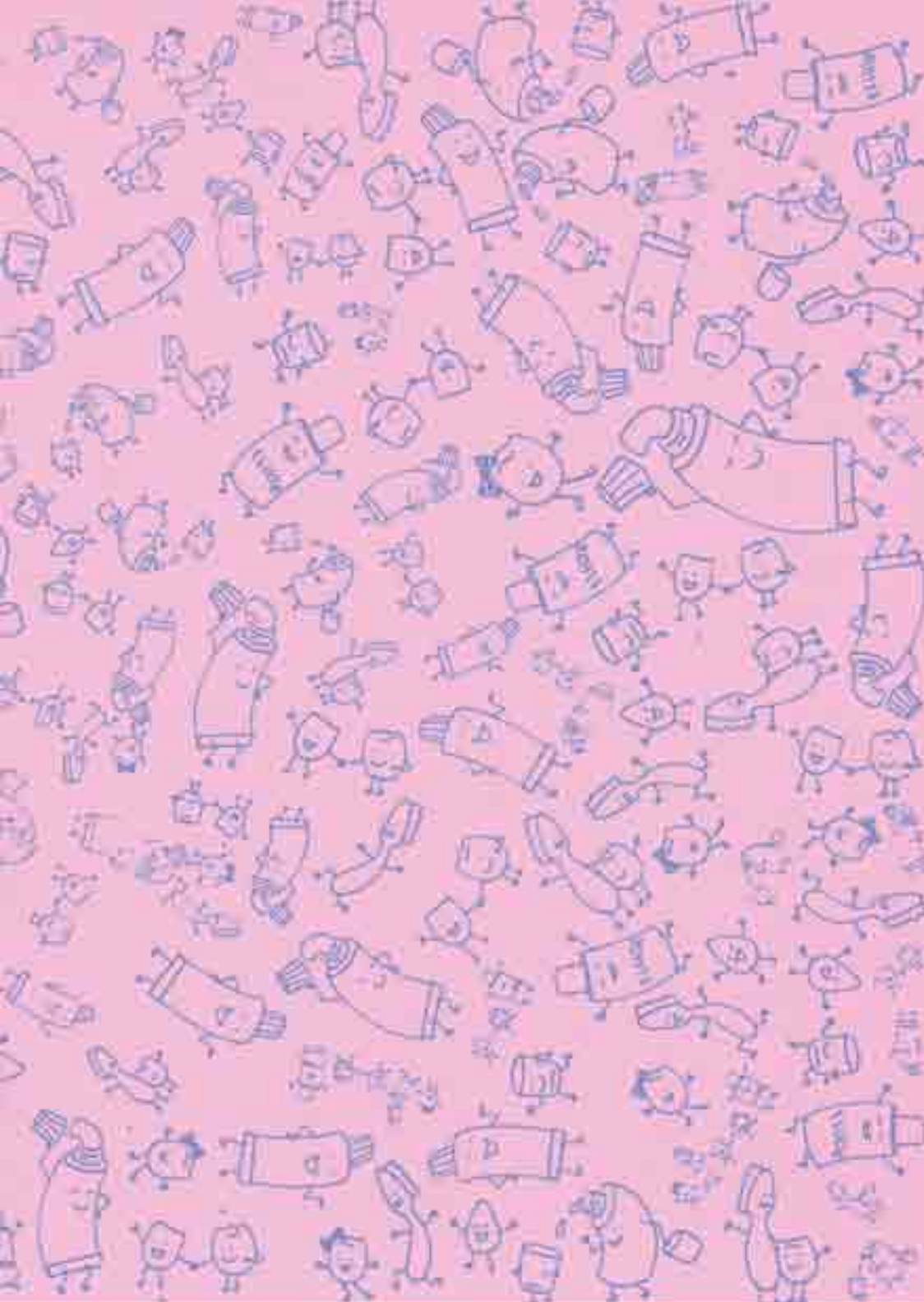




Terminaremos el cepillado de boca pasando el cepillo por la lengua, ya que en ella hay microbios, y enjuagándonos la boca con abundante agua.









Comunidad de Madrid

www.madrid.org