



¿Cómo cepillarse bien los dientes?



- 1 Cepillar las superficies masticatorias de las muelas con movimientos de delante hacia atrás y viceversa.



- 2 A continuación colocar el cepillo entre la encía y el diente y presionando suavemente, se hacen pequeños movimientos de barrido varias veces, primero por las superficies externas y luego por las internas. Sin prisas y sin olvidar ningún diente.



- 3 No olvidarse de cepillar las muelas que están al fondo de la boca y la lengua.
Para cepillar las superficies internas de los dientes anteriores (incisivos y caninos) colocar el cepillo en posición vertical.



¿Cómo pueden las familias ayudar a niños y niñas a tener una boca sana?

- Enseñarles y participar con ellos en los cuidados de higiene bucodental.
- Fomentar que adquieran hábitos sanos de alimentación y eviten consumo habitual de alimentos azucarados (pastelitos, chucherías, bebidas...).
- Valorar, reconocer y reforzar positivamente los logros y el esfuerzo que realizan en su higiene personal.
- Interesarse por lo que aprenden en la escuela sobre temas de salud y facilitar que puedan ponerlo en práctica en su vida cotidiana.

¿Cómo ayudar a niños y niñas a mantener una boca sana?



PROGRAMA DE SALUD BUCODENTAL



Los problemas de salud bucodental como la caries y la enfermedad periodontal son frecuentes en Aragón y afectan a la salud y a la calidad de vida de las personas.

La salud bucodental debe cuidarse desde la infancia ya que las medidas de prevención son sencillas de aplicar y es en esta etapa de la vida cuando son más eficaces.

El Gobierno de Aragón ha puesto en marcha el Programa de Educación para la Salud "Dientes Sanos" para escolares con el fin de que niños y niñas dirigidos por sus profesores y profesoras, aprendan a mantener su boca sana.

Para que la Educación para la Salud Bucodental sea eficaz, es necesaria la implicación de las familias. Por ello, el programa Dientes Sanos, solicita su colaboración, tanto para la realización de algunas actividades escolares como para reforzar desde el hogar las medidas para cuidar la salud bucodental que niños y niñas aprenderán en la escuela.

¿Cómo se mantiene una boca sana?

Las medidas más sencillas y eficaces para mantener una boca sana son:

- A. Una correcta higiene dental
- B. Una dieta saludable
- C. Hacer revisiones bucodentales periódicamente

A | Una correcta higiene bucodental

El cepillado de dientes es fundamental porque elimina la placa bacteriana y los restos de alimentos causantes de la caries. Para que el cepillado sea correcto, es preciso tener en cuenta que:

- Dientes y encías deben cepillarse después de cada comida, especialmente después de la cena, dedicando al menos 2 minutos a cada cepillado.
- La pasta dental debe tener flúor para reforzar el esmalte de los dientes y aumentar su resistencia. Pero atención: ¡basta con poner una pequeña cantidad en el cepillo!.
- Cuando el cepillo se desgasta se tiene que sustituir por uno nuevo. Como norma general el cepillo debe cambiarse cada 3 meses.
- Niños y niñas necesitan un cepillo de cabeza pequeña y deben comenzar a familiarizarse con las técnicas de cepillado a partir de los 3 años de edad, de modo que vayan adquiriendo habilidades y hábitos de higiene bucodental.
- Además, en adolescentes y personas adultas, se recomienda el uso de la seda dental.



B | Una dieta saludable para los dientes

Para cuidar la salud bucodental, lo mejor es mantener una alimentación variada y equilibrada. Es especialmente importante reducir el consumo de alimentos azucarados (dulces, caramelos, bollería, refrescos y bebidas azucaradas). Es preferible tomarlas durante las comidas y cepillarse después los dientes. Para el almuerzo y la merienda lo mejor es tomar frutas, frutos secos o bocadillos.



C | Hacer revisiones bucodentales periódicamente

Al menos una vez al año y siempre que exista dolor, herida, traumatismo o inflamación en un diente o encía.

En el Centro de Salud, su pediatra le revisará y realizará las indicaciones necesarias.

