

SALUD BUCODENTAL

EDAD ESCOLAR

INTRODUCCIÓN

La salud oral y de los dientes tiene repercusión en nuestra salud general

Las enfermedades bucodentales más comunes son la caries y la enfermedad periodontal

Tanto la caries como la enf.periodontal se pueden prevenir con una buena higiene oral y alimentación saludable.

Cuando existe un problema dental puede bajar el rendimiento escolar por las molestias o el dolor que causa.

CARIES

- Enfermedad crónica no transmisible y multifactorial.
- Las bacterias presentes en nuestra boca se alimentan de los azúcares presentes en la comida que consumimos y la transforman en ácidos que atacan al diente destruyéndolo.

ENFERMEDAD PERIODONTAL

- Aparece tras una gingivitis (inflamación y sangrado de las encías, causada por los restos de alimentos atrapados en los dientes)
- Si no se trata la gingivitis aparecerá la periodontitis -->retracción de las encías y en ocasiones pérdida del diente.

Alimentación saludable

- Los alimentos que favorecen la aparición de caries son los dulces, bollos, golosinas, galletas, refrescos, etc. Evitar consumirlos entre comidas, mejor en las comidas ya que hay mayor producción de saliva y ésta es un factor protector.
- El exceso de azúcar también puede provocar otros problemas como la diabetes y la obesidad
- Se tiene que mantener una alimentación saludable, variada y equilibrada, rica en fruta, verdura, legumbres.

Buena higiene oral

- Cepillar los dientes después de cada comida con pasta fluorada, sobre todo antes de acostarse. Usar colutorio después si es mayor de 6 años (consultar con el odontólogo).
- Duración del cepillado: 2 minutos.
- Cepillar las caras que mastican, limpiar dientes y encías por dentro y por fuera y no olvidarse de limpiar la lengua al finalizar.
- El cepillo dental se debe cambiar cuando los filamentos se estropeen o a los 3 meses aprox.
- < 3 años : 1000ppm de flúor, un raspado o grano de arroz.
- 3-6 años: 1000ppm de flúor, un guisante.
- > 6 años: 1450 ppm de flúor, un guisante.

Recomendaciones

- Visitar al odontólogo periódicamente, al menos una vez al año.
- Empezar el cepillado dental tras la salida del primer diente.
- Intentar evitar golpes en los dientes y utilizarlos para su uso correcto (no abrir botellas, cascar nueces, cortar hilos, etc).

