



SALUD E HIGIENE BUCODENTAL



Vamos a hablar de...



- ... lo que nos PREOCUPA
- ...HÁBITOS saludables
- ... NUTRICIÓN y caries
- ... MITOS en Salud bucodental



Las mejores sonrisas de un niño tienen mucho que ver con sus papás.

Porque los primeros cuidados dentales deben empezar en casa, convirtiendo la higiene de su boca en un hábito diario, natural e incluso divertido.

Empezamos...

- Dientes de leche:
 - ▣ Se forman en el segundo mes de embarazo
 - ▣ Calcifican al final del embarazo
- 1 de cada 3 niños (5-6 años) tiene caries
- En niños de 12 años:
 - ▣ 53% se cepilla más de una vez
 - ▣ 30% se cepilla sólo una vez
 - ▣ 16% se cepilla menos de una vez

Nos preocupa...

La caries del biberón

- Causas:
 - Acostar al bebé con el biberón
 - Utilizar como chupete un biberón
 - Transmisión de bacterias adulto-bebé a través de la saliva

- Prevención:
 - No acostar el bebé con el biberón
 - Utilizar el biberón sólo para leche
 - Dar agua al bebé tras la toma o limpiar las encías con una gasa mojada

Nos preocupa...

**Chuparse
el pulgar**



Nos preocupa...

**Mordedura
deficiente**



Nos preocupa...

**Emergencias
dentales**



Hábitos Saludables

Empezar pronto

- Limpiar las encías con una gasa empapada en agua
- Usar un cepillo adecuado a su edad y tamaño de boca
- Cepillar durante 2 min, 3 veces/día



Hábitos Saludables

Empezar pronto

- Al principio, NO preocuparse por la técnica.
- Enseñarle poco a poco y darle ejemplo.
- Debe ser siempre divertido!



Hábitos Saludables

Empezar pronto

- ❑ NO usar dentífrico hasta que el niño sepa escupir
- ❑ Usar dentífricos con 1000-1500ppm de flúor
- ❑ Utilizar una cantidad igual a un grano de arroz
- ❑ Para mayores de 6 años, usar una cantidad igual al tamaño de un guisante



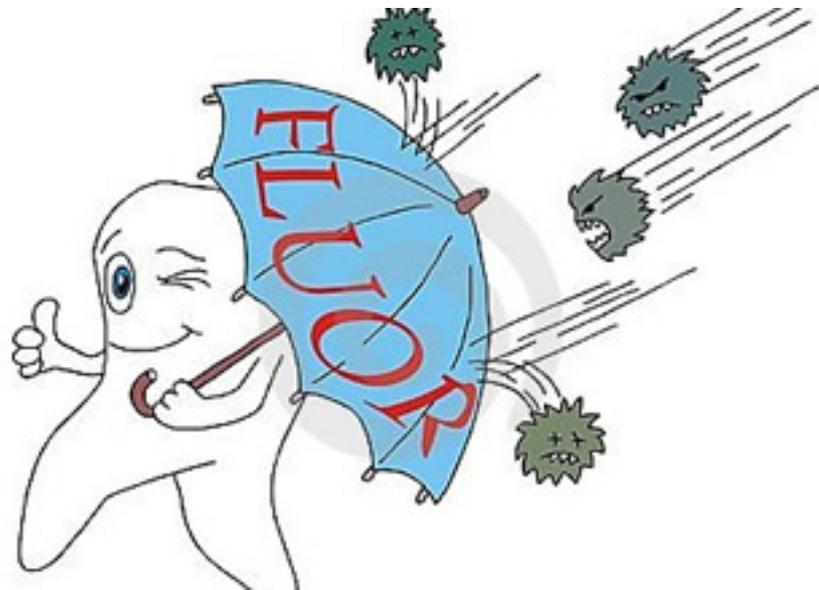
Hábitos no tan saludables

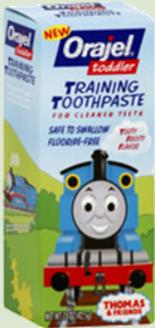
- Chuparse el dedo
- Usar chupete durante demasiado tiempo
- Comer sólo alimentos de textura blanda
- Mojar el chupete en leche, miel, azúcar, etc.
- Limpiar el chupete en la boca de mamá

Hábitos Saludables

El Flúor

- Contribuye a la resistencia del esmalte a la caries
- Fluorización de las aguas – Medida preventiva
- **Fluorosis**



ETAPA	INFANCIA	PRE y ESCOLAR	ESCOLAR	ADOLESCENCIA
EDAD	0-2 años	2-6 años	7- 12 años	mayores 12 años
DOSIS DE FLUOR	Sin fluor	500ppm	1100ppm	1500ppm
M U E S T R A S	 <p>Orajel</p>  <p>Gerber®</p>   <p>First Teeth®</p>	 <p>Colgate Junior®</p>  <p>Oral B® Stages</p>	 <p>Colgate Junior</p>  <p>Aquafresh Kids</p>	 <p>Vitis</p>  <p>Aquafresh</p>  <p>Colgate</p>  <p>Oral B Pro-Salud</p>

Hábitos Saludables

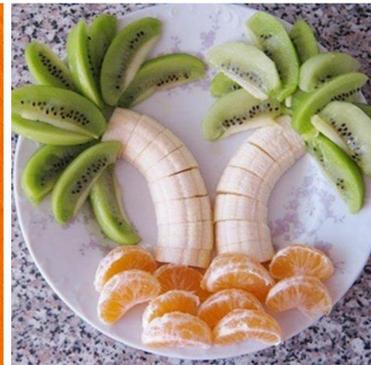
**Primera
visita al
dentista**



Nutrición

Dieta para sonreír

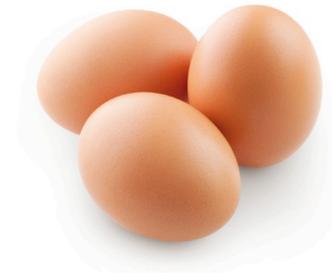
- ❑ Evitar alimentos azucarados de textura pegajosa y/o viscosa
- ❑ Evitar comer entre horas
- ❑ Comer frutas y verduras crudas todos los días
- ❑ En el postre, sustituir el dulce por una fruta



Alimentos DAÑINOS para los dientes



Alimentos BUENOS para los dientes



Nutrición

Alternativas al azúcar

- Aspartamo, Acesulfamo
- Sacarina
- Sucralosa, Isomaltosa
- Sorbitol, Manitol, Eritritol
- Estevia
- Canela



Mitos en Salud Bucodental

MITO

- ◆ Cuando a los bebés les salen los dientes, tienen fiebre.



Mitos en Salud Bucodental

MITO

- ◆ Cuando a los bebés les salen los dientes, tienen fiebre.



REALIDAD

- ◆ La fiebre NO es normal, aunque al salir los dientes provoquen inflamación.
- ◆ Diarrea y erupciones tampoco son normales.

Mitos en Salud Bucodental

MITO

- ◆ Los dientes de leche son importantes.



Mitos en Salud Bucodental

MITO

- ◆ Los dientes de leche son importantes.

REALIDAD

- ◆ Sí, y mucho.
- ◆ Mantienen el espacio para que salgan los permanentes.



Mitos en Salud Bucodental

MITO

- ◆ Las mordeduras deficientes no son graves



Mitos en Salud Bucodental

MITO

- ◆ Las mordeduras deficientes no son graves



REALIDAD

- ◆ Si lo son.
- ◆ Pueden dificultar la limpieza de los dientes y encías.
- ◆ Aumentan el riesgo de caries.

Mitos en Salud Bucodental

MITO

- ◆ Diluir el zumo es mejor para los dientes y encías.



Mitos en Salud Bucodental

MITO

- ◆ Diluir el zumo es mejor para los dientes y encías.



REALIDAD

- ◆ Sólo se consigue reducir la ingesta de azúcar.
- ◆ Pero es más importante el tiempo de exposición de los dientes al azúcar.



¡GRACIAS!



NutriPharm