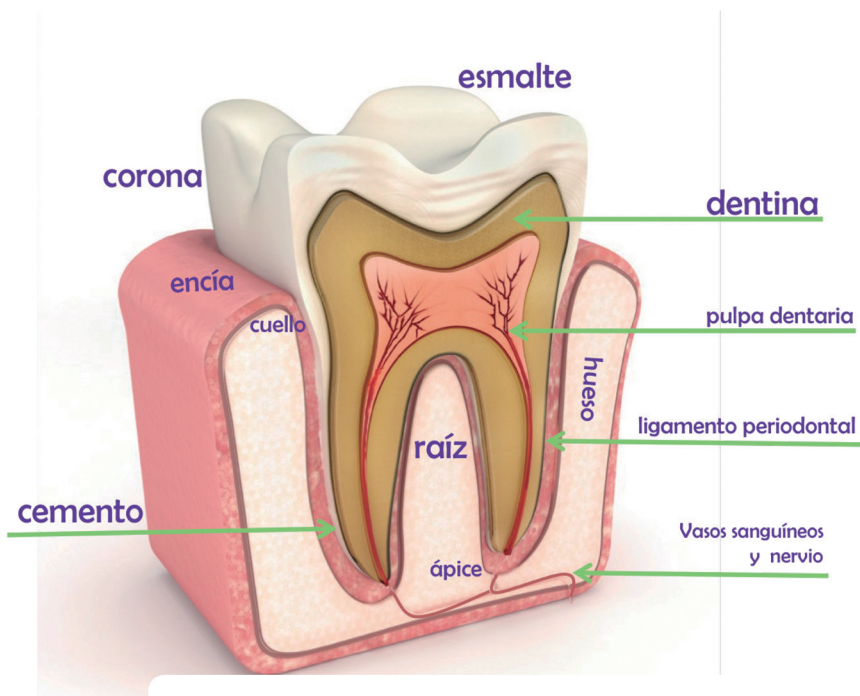




## ¿Cómo es el diente?

- **Corona:** Es la parte visible de los dientes. Su forma determina la función de cada uno de ellos.
- **Borde de la encía:** Es la unión entre los dientes y las encías y una zona muy importantes para preservar la salud dental, es donde se acumulan la placa bacteriana y el sarro, cuando la higiene bucal no es la adecuada.
- **Raíz:** Es la parte no visible de los dientes. Se inserta en el hueso de los maxilares superior e inferior, constituye dos terceras partes del diente.
- **Esmalte:** Es la capa externa de los dientes, la más dura y también la más expuesta a las consecuencias de una higiene dental deficiente.
- **Dentina:** Es la segunda capa del diente, se encuentra inmediatamente debajo del esmalte y está constituida por conductos que llevan directamente a la pulpa.
- **Pulpa:** Es el tejido blando del diente, en él se insertan los nervios y los vasos sanguíneos. El dolor dental proviene directamente de ella, generalmente como consecuencia de un proceso infeccioso, como la caries dental.



## ¿Cuántos dientes tenemos

### La dentición temporal

También llamada dentición primaria, decidua, comienza a erupcionar o salir a partir de los 6 a 8 meses de nacida(o) y finaliza entre los 30-36 meses de edad. Esta dentición permanecerá íntegra en boca, hasta los 6 años de edad, fecha en que empieza el periodo de DENTICIÓN MIXTA, durante la cual coinciden a la vez en boca, dientes temporales y dientes permanentes o definitivos. En total de la dentición temporal son 20 dientes.

Se dividen en tres grupos:

- **Incisivos** : Dientes anteriores con borde afilado. Cortan los alimentos.
- **Caninos** : Con forma de cúspide puntiaguda. También llamados colmillos. Desgarran los alimentos.
- **Molares** : Cúspides anchas. Trituran los alimentos.



Salud Bucal  
para niñas y niños

#### Dientes superiores

	Edad promedio en que erupcionan (en meses)	Edad promedio en que se caen (en años)
Incisivo central	9	7
Incisivo lateral	12	8
Canino	18	11
Primer Molar	15	10
Segundo Molar	26	10

#### Dientes inferiores

Segundo Molar	9	7
Primer Molar	12	8
Canino	18	11
Incisivo lateral	15	10
Incisivo central	26	10



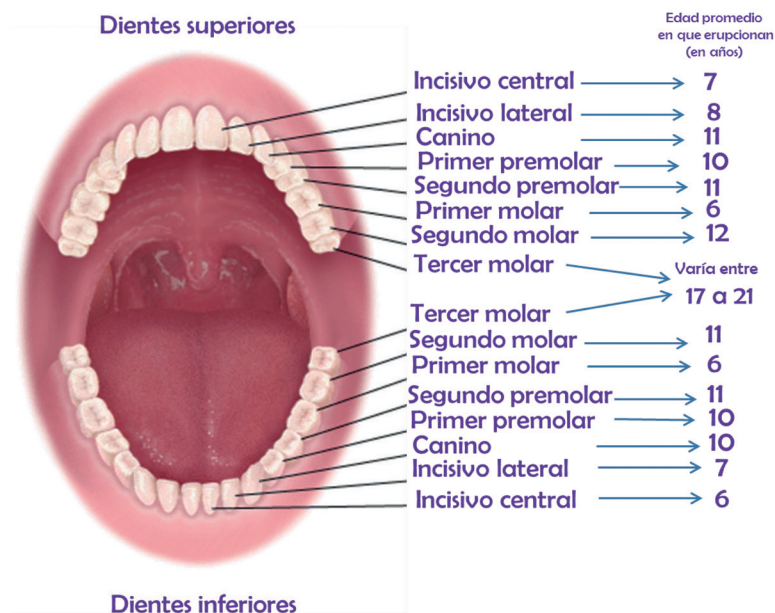
## La dentición permanente

También llamada dentición definitiva, son los dientes que se forman y salen después de la dentición temporal “dientes de leche”. Estos dientes son mucho más fuertes, grandes y formarán parte importante del sistema digestivo (masticar), además estarán durante toda la vida.

En total de la dentición permanente son 32 dientes. .

Se dividen en cuatro grupos:

- **Incisivos:** Dientes anteriores con borde afilado. Cortan los alimentos.
- **Caninos:** Con forma de cúspide puntiaguda. También llamados colmillos. Desgarran los alimentos.
- **Premolares:** Poseen dos cúspides puntiagudas, desgarran y aplastan los alimentos.
- **Molares:** Cúspides anchas. Trituran los alimentos.



## La caries dental

También las bacterias presentes en la boca convierten los alimentos en ácidos. Éstos ácidos al combinarse con los residuos de alimento forman la placa bacteriana que, de no eliminarse, por medio del cepillado dental y el uso del hilo dental, pueden favorecer el inicio de la caries dental.

### Por lo que para evitar la caries dental debemos:

- Cepillar los dientes y usar hilo dental 3 veces al día
- Comer frutas y verduras en lugar de dulces, pastelitos, pan...
- Beber agua natural en lugar de refresco



## Enfermedad de la encía

La encía puede tener 2 problemas

**1.- Gingivitis:** Es una enfermedad bucal provocada por bacterias, que junto con los restos de alimentos que se quedan atrapados entre la encía y el diente, provocan inflamación y sangrado.

Y ¿QUÉ PASA EN LA ENCÍA?

- Hay Inflamación
- Retracción ( se sube o se baja)
- Sangra fácilmente al cepillado o al usar hilo dental
- Cambio en el color de la encía de tono rosa a rojo
- Se presenta ,mal aliento y mal sabor de boca (huele mal)

**2.- Periodontitis:** Cuando la inflamación o la infección de la encía (gingivitis) avanza por falta de tratamiento se forma la Periodontitis.

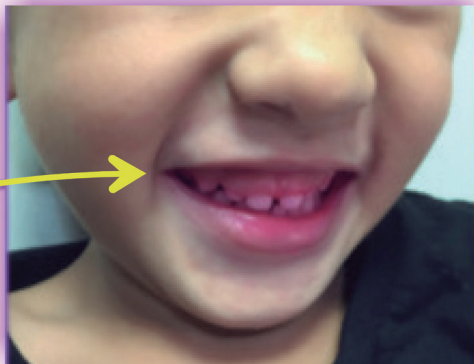
La infección e inflamación pasa desde la encía hasta los tejidos más profundos del diente (ligamentos periodontales y el hueso), que son los que les dan soporte a los dientes. Cuando se comienza a perder el hueso los dientes se mueven hasta que finalmente se caen.

Nota: La gingivitis y la periodontitis se presentan aunque el diente no presente caries dental.



Salud Bucal  
para niñas y niños

Encía  
inflamada



## ¿Cómo cepillarnos los dientes

Para efectuar una buena higiene de nuestra boca, tenemos que conocer la técnica adecuada del cepillado dental, que es: Hay que colocar en el cepillo pasta dental del tamaño de un chícharo en niñas (os) mayores de 6 años de edad y un ligero frotis en menores de esta edad.

**Nota.** En las (os) niñas (os) menores de 3 años de edad se debe utilizar pasta dental con fluoruro.

Comencemos con colocar el cepillo dental en un ángulo de 45 grados sobre la encía y dientes.

- 1.- Iniciar siempre el cepillado con el último molar, de atrás hacia adelante, ya sea en superior o inferior. Las muelitas (zona de masticación) deben cepillarse con movimientos circulares tanto en superiores como en inferiores.
- 2.- Los dientes superiores deben cepillarse de arriba hacia abajo. No olvidar cepillar la parte interna de los mismos.
- 3.- Los dientes inferiores deben cepillarse de abajo hacia arriba. Igualmente cepillar la parte interna de los mismos.
- 4.- Por último, cepillamos suavemente la lengua de atrás hacia adelante.

### Recomendaciones para el cepillado dental:

- El tamaño del cepillo dental debe ser de acuerdo a la edad de cada persona.
- Utilizar un cepillo dental de cerdas rectas y suaves.
- Cepillarse los dientes después de cada comida y antes de dormir (3 veces al día).
- Utilizar de preferencia pasta dental con flúor de acuerdo a la edad.
- El momento de cambiar el cepillo dental es cuando las cerdas estén abiertas o dobladas.
- El cepillo dental es individual (personal).



## ¿Cómo usar hilo dental

El uso del hilo dental es complemento esencial del cepillado dental. Ayuda a eliminar la placa bacteriana que queda entre los dientes y en las zonas donde no llega el cepillo dental, además ayuda a prevenir la enfermedad de la encía y de la caries dental.

### COMO SE UTILIZA EL HILO DENTAL:

- 1- Cortar aproximadamente 40 cm. de hilo y enredarlo en los dedos pulgar y medio de ambas manos, dejando una distancia corta.
- 2- Tomar el hilo con el índice y pulgar de cada mano, dejando aproximadamente 6 cm. de hilo entre ambas manos.
- 3- Tensar el hilo y deslizarlo suavemente, de arriba hacia abajo en dientes superiores y de abajo hacia arriba en dientes inferiores, (en forma de zig-zag), pasándolo entre cada uno de los dientes.
- 4- Cambiar el tramo del hilo dental conforme se avanza.

Se recomienda su uso por lo menos una vez al día, en especial, antes de dormir.



## ¿Cómo cepillarnos los dientes?

Para realizar la detección de placa bacteriana se pueden utilizar pastillas o tabletas reveladoras, betabel, colorante vegetal, o con la flor de Jamaica remojada. Para esto es necesario contar con un espejo facial.

### ¿CÓMO SE HACE ?

Proporcionar a cada niña/o, o adulto el detector de placa bacteriana:

- **Pastilla reveladora:** Indicar disolverla y pasarla por todas las áreas de la boca, con la lengua.
- **Betabel:** Que lo mastique, igualmente pasarlo con la lengua por todas las áreas de la boca.
- **Colorante vegetal:** Disolver el colorante en medio litro de agua, dosificar en un vaso desechable 10 ml. De la solución, solicitar al niño (a) realice un buche/enjuague.

### DESPUÉS:

Solicitar al niño (a) que se enjuague y se observe en un espejo facial, con el propósito de que identifique las zonas que están más pigmentadas, las cuales indican que hay mayor acumulo de placa bacteriana, debido a que son zonas que no se están cepillando adecuadamente.

### ¿CÓMO SE ELIMINA LO PINTADO?

La tinción se elimina mediante el barrido de la placa bacteriana con el cepillado y uso del hilo dental.



## Alimentos saludables

Unos dientes fuertes y sanos se logran con un buen cuidado de higiene bucal y alimentación balanceada, lo que favorecerá que las niñas y niños, formen dientes saludables y resistentes a las caries y no tengan encías enfermas.

La dieta de los niños, además de incluir vitaminas y minerales, debe llevar mucho calcio, fósforo y los niveles apropiados de flúor que se encuentran presentes en los alimentos.

Hay que alimentarnos con:

Frutas y verduras

Carne, pollo y pescado

Leche, huevo, queso

Pan y cereales

### RECUERDE QUE :

Los alimentos entre comidas de manera frecuente son el peor enemigo para los dientes. Por eso, lo mejor es evitar alimentos entre comidas, y si lo llega a hacer, debe inmediatamente cepillarse los dientes.



Salud Bucal  
para niñas y niños



Conoce tus **derechos** y obligaciones,  
¡Acude con el Gestor del **Seguro Popular**!