

## PARA CUIDAR LA SALUD DE LA BOCA DE VUESTRO HIJO/A ES IMPORTANTE:

Que la alimentación sea sana y variada.



Cepillar siempre los dientes después de cada comida y sobre todo, antes de acostarse, con pasta fluorada.

Visitar al dentista periódicamente (al menos una vez al año).


Evitar golpes en los dientes y utilizarlos adecuadamente (no abrir botellas, cascar nueces, cortar hilos, etc.)



## La Salud Bucodental de los Escolares.

Consejos para los padres

## LA BOCA Y LOS DIENTES DE LOS ESCOLARES



Hacia los 6 años se empiezan a caer los dientes de leche de vuestro hijo/a y empiezan a salir los dientes que les durarán toda la vida. Salen las **primeras muelas definitivas** por detrás de las muelas de leche, y es muy importante conservarlas sin caries porque sirven de guía para la colocación de los otros dientes definitivos.

A esta edad, la adquisición de hábitos correctos de alimentación e higiene dental influirá positivamente en su salud a lo largo de toda la vida.

## ACTIVIDADES DE SALUD BUCODENTAL PARA LOS ESCOLARES, EN LA COMUNIDAD VALENCIANA.

### 1.- EN EL CENTRO DE SALUD (CONSULTA DE PEDIATRÍA):

#### EXÁMENES DE SALUD

- . A los 5 - 6 años
- . A los 11 años
- . A los 14 años

Se remite a los niños/as que tienen facturas de riesgo o problemas orales a la Unidad de Odontología Preventiva de su Área.

### 2.- EN LOS CENTROS ESCOLARES:

#### . EDUCACIÓN SOBRE SALUD BUCODENTAL

Alumnos de Educación Primaria y 1º-2º curso de ESO (6-14 años).

#### . ENJUAGUES SEMANALES DE FLÚOR

Alumnos de 1º-5º curso de Educación Primaria (6 a 11 años).

#### . EXAMEN DE SALUD ESCOLAR

Alumnos de 1º de Educación Primaria.

## PROBLEMAS MÁS FRECUENTES DE LOS ESCOLARES Y MODO DE PREVENIRLOS.

### CARIES DENTAL

Aproximadamente la mitad de los niños/as de 6 años de la Comunidad Valenciana tienen caries.



Cuando tomamos alimentos que contienen azúcares, las bacterias que normalmente están en nuestra boca los transforman en ácidos que atacan al diente destruyéndolo poco a poco.

### ¿Cómo prevenir la caries?

#### 1.- Por medio de una alimentación sana y variada:

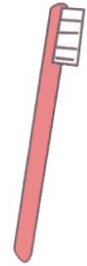
- . Los alimentos que más favorecen la aparición de caries son los dulces, como bollos, golosinas, mermeladas, galletas, etc.
- . Atención a los alimentos con azúcares «ocultos»: refrescos, helados, batidos, yogures azucarados, etc.
- . Evitar tomar los dulces sobre todo fuera de las comidas.
- . Atención a los alimentos pegajosos (miel, chocolate, etc.) ya que estarán más tiempo en contacto con los dientes.
- . Los frutos secos y las frutas frescas (pera, manzana, naranja, etc.) aunque tengan sabor dulce, no producen caries. Pero conviene evitar las frutas en almíbar o secas (higos, pasas, dátiles, etc.).



#### 2.- Aumentando la resistencia del diente usando flúor, cepillando los dientes con pasta fluorada después de cada comida y haciendo enjuagues con flúor.



### PROBLEMAS DE ENCÍAS

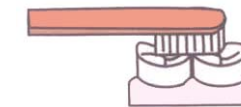


Si no nos cepillamos los dientes, se va depositando una fina película en el diente formada por bacterias, restos de alimentos, etc., llamada «placa dental», que produce enrojecimiento y sangrado de las encías (gingivitis) en la edad escolar. Si no se trata, en la edad adulta, puede dar retracción de encías y caída de los dientes.

### ¿Cómo prevenirlos?

Por medio cepillado minucioso de los dientes después de cada comida, para «barrer» la placa dental. Este cepillado debe durar al menos 2 minutos.

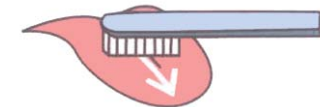
Cepillar las caras que mastican



Limpiar los dientes y encías por dentro y por fuera



No olvidar limpiar la lengua



El cepillo dental se debe cambiar cuando empieza a estropearse.

Si vuestro hijo/a come en el colegio es conveniente que tenga allí cepillo dental y pasta fluorada para poder lavarse los dientes después de comer.