

Cómo cepillarse

- ◆ Coloque el cepillo de dientes contra la línea de las encías a un ángulo de 45 grados. Cepille sus dientes con un movimiento circular pequeño.
- ◆ Cepille hacia adelante y hacia atrás la superficie de los dientes donde mastica con el cepillo en posición plan. No olvide de cepillarse la parte de atrás de los dientes.
- ◆ ¡Cepílese la lengua! De este modo refresca su aliento y remueve gérmenes.
- ◆ Cepílese al menos dos veces por día por al menos 2 o 3 minutos.
- ◆ Cepílese a la hora de acostarse para remover la bacteria que puede provocar caries mientras está durmiendo.



Consejos al cepillarse

- ◆ Siempre use un cepillo de cerda suave.
- ◆ Reemplace su cepillo cada tres meses.
- ◆ Nunca comparta el cepillo de dientes ya que propaga gérmenes.
- ◆ Los niños en alto riesgo de tener caries deben usar crema dental con fluoruro lo más temprano posible.

¿Cuánta crema dental con fluoruro?



Niños de hasta 2 años:
Una pequeña cantidad del tamaño de un grano de arroz



Niños de 3 a 5 años: La mitad de un guisante o arveja



Niños de 6 años o mayores: Del tamaño de un guisante o arveja.
Es mejor escupir y no enjuagarse después de cepillarse.

Toothbrush images under license from the Calgary Health Region™.

Cómo usar el hilo dental

- ◆ Envuelva sus dedos mayores con 18 pulgadas de hilo dental.
- ◆ Deslice el hilo entre los dientes (no meta el hilo en las encías; guíe el hilo gentilmente justo debajo de la línea de la encía).
- ◆ En cuanto el hilo alcanza la línea de la encía, haga una forma C alrededor de los dientes hasta sentir presión contra sus dientes.
- ◆ Raspe gentilmente la superficie del diente con el hilo.
- ◆ Mueva el hilo a medida que se mancha y repita el proceso para cada diente. Use el hilo todos los días.



- ◆ Los niños nunca deben usar el hilo sin la ayuda de un adulto.
- ◆ Un dentista o un higienista dental puede mostrarle como usar el hilo dental con su hijo.

Consejos para usar el hilo dental

- ◆ Los sostenedores de hilo dental son convenientes para niños que están aprendiendo a usar el hilo dental o para aquellos que tienen problemas con movimientos del brazo.
- ◆ Todos los tipos de hilo dental son aceptables: saborizados o no saborizados, anchos o comunes, con cera o sin cera.



¿Qué es el fluoruro?

El fluoruro es un elemento natural que se encuentra en las rocas y en la tierra, en el agua dulce y en el agua de mar.



El fluoruro:

- ◆ Previene las caries;
- ◆ Fortalece el esmalte de los dientes;
- ◆ Mata los gérmenes que causan caries.

Los profesionales de la salud aprueban la fluorización del agua como la medida más efectiva de salud pública para mejorar la salud bucal.



Crema dental con fluoruro y barniz de fluoruro

- ◆ El uso de crema dental con fluoruro brinda protección adicional contra gérmenes que causan las caries cuando usted se cepilla al menos dos veces por día por dos minutos.
- ◆ Minimice el riesgo de que su hijo trague crema dental controlando la cantidad de crema dental en el cepillo.
- ◆ Consulte a su dentista sobre barniz de fluoruro. Es una manera segura y efectiva de prevenir, reducir e, incluso, revertir la aparición de caries.



¿Qué causa una caries?

- ◆ Los gérmenes que causan las caries utilizan azúcar para crecer y vivir.
- ◆ Cuando usted come o bebe alimentos azucarados los gérmenes se alimentan del azúcar y forman placa.
- ◆ La placa es una sustancia pegajosa y olorosa que se forma en los dientes después de comer.
- ◆ Cepillarse los dientes y usar el hilo dental remueven la placa.
- ◆ La placa crea un ácido que ataca el esmalte de los dientes, la capa dura exterior que protege el diente.
- ◆ ¡Los frecuentes ataques de ácido debilitan el esmalte del diente y forman un agujero, ¡una caries!
- ◆ El diente duele cuando la caries se hace más grande y se acerca al nervio del diente.
- ◆ Vea a un dentista para que evite que la caries siga creciendo y para que repare el daño.



Esmalte del diente



¡Cuidado!



¡PELIGRO!

¡ESMALTE DE LOS DIENTES EN DESAPARICIÓN!

Ácido y azúcar vs. el esmalte de los dientes

- Los limones y las limas son muy ácidos. Chuparlos puede desgastar el esmalte de los dientes, la capa exterior que protege el diente.



- El ácido en la soda, el té y el jugo también puede desgastar el esmalte de los dientes.



- Incluso los refrescos dietéticos o "sin azúcar" tienen ácidos que pueden dañar los dientes.

- Un ataque de ácido suele durar entre 20 y 40 minutos.

Cada sorbo inicia un nuevo ataque de ácido.

- Los refrescos no tienen valor nutricional alguno, excepto por el azúcar y las calorías. El azúcar alimenta a las bacterias que causan las caries.

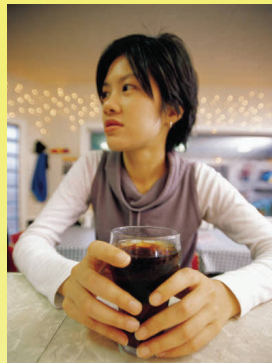
Proteja el esmalte de los dientes...

- Elimine de su dieta alimentos y bebidas altamente ácidos como refrescos, limones y otros cítricos y jugos.

- Si todavía come alimentos o toma bebidas ácidas, use una pajita o cánula y al terminar enjuáguese la boca con agua.



- Cepílese con crema dental con fluoruro usando un cepillo de dientes de cerda suave.



Mientras más pequeño es el número de ácido, **¡más FUERTE es el ácido!**

	Ácido*	Azúcar**
	Baja = malo	Por 12 onzas Ración (1 lata)
Agua pura	7.00	0.0 cucharaditas
Barq's Root Beer	4.61	10.7 cucharaditas
Diet 7UP	3.67	0.0 cucharaditas
Jugo de manzana (13.5 ounces)	3.40***	10.3 cucharaditas
Sprite	3.42	9.0 cucharaditas
Diet Coke	3.39	0.0 cucharaditas
Jugo de naranja	3.3 to 4.2***	8.5 cucharaditas
Grape Minute Maid Soda	3.29	11.9 cucharaditas
Mountain Dew	3.22	11.0 cucharaditas
Fresca	3.20	0.0 cucharaditas
Orange Slice	3.12	11.9 cucharaditas
Diet Pepsi	3.05	0.0 cucharaditas
Nestea	3.04	5.0 cucharaditas
Gatorade	2.95	3.3 cucharaditas
Dr. Pepper	2.92	9.5 cucharaditas
Hawaiian Fruit Punch	2.82	10.2 cucharaditas
Orange Minute Maid Soda	2.80	11.2 cucharaditas
Coke Classic	2.53	9.3 cucharaditas
Pepsi	2.49	9.8 cucharaditas
Acido de pilas	1.00 (¡Ay!)	0.0 cucharaditas

*Pruebas de laboratorio, Universidad de Minnesota, Escuela de Odontología, 2000.

**USDA: 4.2 gramos = 1 cucharadita de azúcar

***Drinks That Eat Teeth, www.21st Century Dental.com, 09/30/2010.

Consejos para prevenir las caries

- Cepílese los dientes al menos dos veces por día con crema dental que tenga fluoruro.
- Use el hilo dental por lo menos una vez al día.
- No comparta utensilios de comida ni beba del mismo vaso. Cada miembro de la familia debe tener su propio cepillo de dientes.
- Visite a su dentista dos veces por año para control y limpieza de rutina.
- ¡Beba toda el agua que quiera! Evite comidas y bebidas azucarados. Tenga cuidado con los ácidos en refrescos y jugos.



Si quiere saber más sobre cómo mantener sus dientes sanos, contacte a la:

Oficina de Salud Bucal
Administración de Salud Familiar
Departamento de Salud e Higiene Mental
de Maryland
201 West Preston Street, 3rd Floor
Baltimore, MD 21201
410-767-5300

<http://fha.maryland.gov/oralhealth/>
e-mail: oralhealth@dhhm.state.md.us



Los servicios y las instalaciones del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland (DHMH) se operan en una base no discriminatoria. Esta política prohíbe discriminación en base a raza, color, sexo u origen nacional y cumple las disposiciones de empleo y garantía de ventajas, privilegios y servicios especiales.

El Departamento, en cumplimiento de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, asegura que se les dé a individuos idóneos con discapacidades la posibilidad de participar y de beneficiarse de los servicios, programas, beneficios y oportunidades de DHMH.



MANTENGA SU SONRISA SANA

Algunos consejos para una buena salud bucal del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland



Martin O'Malley, Gobernador
Anthony G. Brown, Vicegobernador
Joshua M. Sharfstein, M.D., Secretario