

Higiene Dental

Este material puede ser usado por el docente para informarse sobre la importancia de mantener una buena higiene bucal.

Los dientes son importantes porque ayudan a masticar alimentos de manera correcta, lo que permite que los niños se desarrollen adecuadamente. Los dientes influyen en la manera de hablar.

Al mantener una adecuada higiene dental se previene la formación de placa dental, que es una capa que se pega a los dientes, lo que favorece la formación de caries. Las caries se forman porque existen bacterias en los dientes que descomponen el azúcar que queda en los dientes, liberando un ácido como desecho que destroza el esmalte dental y produciendo agujeros en los dientes. Esos agujeros son las caries.

La placa dental también produce gingivitis. La gingivitis es una enfermedad en la cual las encías se inflaman, enrojecen y duelen.

Para mantener unos dientes sanos existen algunas recomendaciones:

- Lavar los dientes al menos dos veces al día con pasta dental: Después de tomar desayuno y antes de dormir. Es aún mejor lavarlos luego de cada comida (especialmente luego de comer azúcar).
- Lavar todos los dientes: Llegar a los que están más atrás. Terminar cepillando la lengua para mantener el aliento fresco.
- Demorar al menos dos minutos al lavar los dientes.
- Usar cepillo de dientes de cerdas suaves, que se debe cambiar cada tres meses.
- Nunca compartir el cepillo de dientes
- El uso de hilo dental es importante para limpiar aquellos lugares donde el cepillo de dientes no llega.
- Visitar al dentista al menos una vez al año.
- Mantener una alimentación saludable, limitando la cantidad de azúcar, porque es esta la que favorece el surgimiento de caries.

Se recomienda revisar las actividades desarrolladas en esta sección para promover la higiene dental.

Para mayor información se pueden visitar los siguientes enlaces:

http://www.ehow.com/info_8100672_activities-understand-importance-brushing-teeth.html#ixzz2YZ8ilshS

<http://www.colgate.cl/app/BrightSmilesBrightFutures/CL/Educators/Teachers.cvsp>

<http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2010/01/Programa-de-promoci%C3%B3n-y-prevenci%C3%B3n-en-salud-bucal-para-ninos-y-ninas-preescolares-2007.pdf>