



Un Diente, Dos Dientes, Diente Limpios, Buenos Dientes... ¡unete a la generación sin caries!

Me llamo Un-Solo-Diente, y quiero hablarles de sus dientes.

¿Saben para qué los tienen? Sirven para masticar la comida con facilidad, para hablar con claridad y para lucir mejor.

Tenías sólo unos seis meses cuando aparecieron tus PRIMEROS dientes. Es importante que cuides tus dientes de leche porque tus dientes permanentes son una copia de estos. Si tus dientes de leche no son sanos, tus dientes permanentes pueden no serlo tampoco. Así, ahora que ya eres grande puedes ayudar a cuidar esa maravillosa sonrisa. No es nada difícil. Déjame explicarte como hacerlo.

Seguro que te han enseñado a cepillarte los dientes y a usar el hilo dental después de comer. Si no lo haces, la máquina de hacer caries comienza a trabajar.

Todos los días se forma en tu boca una capa pegajosa e incolora. Se llama PLACA y está formada de bacterias o gérmenes. ¡AGH! Después de comer, pedacitos de comida quedan pegados a tus dientes. Las BACTERIAS de la placa usan esta comida para producir ÁCIDOS y estos ácidos atacan el esmalte o capa blanca brillante que cubre tus dientes. Antes de que te des cuenta, tienes una CARIE. ¡U-y-y!

Ahora, yo sé muy bien que quieres ser parte de la "GENERACION SIN CARIES", así que te daré algunos consejitos.

El primer consejo es tu propio.

"PROGRAMA DE MANTENIMIENTO BUCAL"

- Un nuevo cepillo de dientes con cerda blanda (deberás reemplazarlo cada seis meses).
- Pasta dental con flúor, que cuente con la aprobación de la Asociación Dental Americana.
- Hilo dental
- Un espejo
- Un adulto que te guíe.



Estoy cubierto de placa. Coloréame para que parezca triste.

¿Estás listo? Bueno, entonces empecemos.



1. Pon en tu cepillo un poquito de pasta dental - del tamaño de un garbanzo.
2. Coloca las cerdas del cepillo en un ángulo de 45 grados con respecto a tus dientes y cepilla hacia atrás y hacia adelante con movimientos cortos y suaves. Cepilla toda la superficie de tus dientes: la cara exterior, la interior y la cara superior.

Ahora

debemos usar el HILO DENTAL y eliminar los pedacitos de comida y placa que tu cepillo no pudo sacar de entre los dientes o de debajo de tus encías.

1. Toma el hilo dental y corta un pedazo de cerca de 16 pulgadas. Sosteniéndolo entre tus pulgares y dedos índices pasa el hilo entre tus dientes hasta que toquen la encía.... hazlo con suavidad. (Puedes hacer un círculo con el hilo para que puedas usarlo con mayor facilidad.)



3. Ahora, limpia la cara interior de tus dientes incisivos y caninos inclinando el cepillo y moviéndolo varias veces de arriba hacia abajo.

Con suavidad cepilla la cara interior de tus mejillas y la parte superior de tu lengua.

5. Enjuágate la boca con agua.

2. Para limpiar diente por diente, mueve el hilo formando una letra "C" alrededor de cada diente, y suavemente, raspa el diente de arriba hacia abajo.

¡Buen trabajo!
¡Pónte una sonrisa como premio!



Algunas veces,

después de cepillarte pídele a tus padres que te den una "Pastilla Reveladora". Masticala y espera un minuto. Luego fíjate en las áreas que han quedado manchadas con el color de la pastilla. Estas manchas señalan los lugares que no has cepillado bien. Cepíllate los dientes de nuevo, y vuelve a usar el hilo dental para eliminar las manchas y recuerda cepillar con especial cuidado estas áreas la próxima vez.

Pregunta:
¿Sabes quién es la persona que te puede ayudar a no tener caries?

Respuesta:
Uno de mis mejores amigos, que también debería ser tu amigo. Tu DENTISTA, quien se encarga de cuidar los dientes de los niños.

El dentista examina tus dientes y tus encías, limpia y da brillo a tus dientes, cura tus caries cuando te aparece una, y te alienta a no tener caries.

Tu dentista también ayuda a proteger tus dientes con TRATAMIENTOS DE FLUOR y BAÑOS DE PROTECCIÓN. El agua y la pasta dental también contienen fluor para ayudarte a evitar las caries y fortalecer tus dientes. Y los baños de protección, ...hmmmmmm... ¿cómo podría describirlos? Ya lo sé. Son como un impermeable para tus dientes y evitan que los ácidos que causan las caries penetren al esmalte de tus dientes.

Preguntale a tu dentista acerca de tus dientes. Recuerda, que los dentistas ayudan a mantener tus dientes como a mí, limpios y sanos.

Aquello que comes también afecta a tus dientes. Si comes a cada rato y no te cepillas los dientes luego de hacerlo, la máquina de hacer las caries siempre tendrá combustible para funcionar. Aquellos alimentos que son pegajosos o gomosos se adhieren a tus dientes. Los alimentos que contienen almidón, como las galletitas saladas, los dulces y el cereal, y aquellos que contienen azúcar, como las frutas secas y los caramelos también pueden causar problemas. Una buena solución consiste en cepillarte los dientes después de cada comida. Otra solución es no comer tantos bocadillos.



¡De ninguna manera! Seguramente estos son algunos de tus alimentos favoritos. También sé que muchos de estos alimentos son buenos para tí.

Quiero decir que debes consumirlos como parte de tus comidas diarias y no tanto como bocadillos entre comidas. ¿Por qué? Porque luego de las comidas te cepillas los dientes y usas el hilo dental. Además, mientras comes hay más saliva en tu boca y la saliva ayuda a combatir las caries.



Hagamos un rápido repaso.

- ✓ Come alimentos variados durante las comidas y luego cepíllate los dientes y usa el hilo dental.
- ✓ Para mantener tus dientes sanos es importante que los limpies y visites a tu dentista con frecuencia.

Ahora, te contaré acerca de las **ACTIVIDADES BUCALES PUESTO QUE YO SOY UN EXPERTO EN DIENTES?**

- ★ Haz una colección de dibujos o recortes de todo aquello que necesitas para mantener tus dientes sanos: cepillo, hilo dental, pasta dental, dentista, etc.
- ★ Tu misión será: encontrar la placa. Mezcla colorante para comidas con agua y pasatela por la boca. Comparte esta actividad con tus amigos de forma que cada uno tenga un color distinto. Las manchas que queden en tus dientes señalaran los lugares que no limpiaste bien. Cepíllalos y usa el hilo dental hasta que el color desaparezca.
- ★ Escribe o dibuja un cuento acerca de tu visita al dentista. Luego de cada visita, haz un nuevo dibujo o escribe otra página. En poco tiempo, tendrás tu propio libro. Comparte estas actividades con tus amigos para comparar las visitas al dentista.
- ★ Haz un plan de comidas sanas, que incluya alimentos de los cuatro grupos que existen. Hazlo solo o con un amigo o con tus padres. Puedes dibujar una cena saludable o recortar fotos de alimentos de las revistas y pegarlas en un papel.
- ★ Practica cómo cepillar los dientes y usar el hilo dental con tus muñecas o animales de peluche.
- ★ ¿Cómo trabajan los baños de protección? Cubre un juguete o plato con plástico y pónlo debajo de un chorro de agua o sumérgelo en el agua u otras sustancias como harina o la mezcla para hacer panqueques.

Esto es todo por ahora. Buena suerte, y recuerda, los dientes limpios son dientes sanos.

¡Sonríe!



Revisado por Charles D. Klass, D.D.S., miembro de la American Board of Pediatric Dentistry, American Academy of Pediatric Dentistry, American Dental Association, California Society of Pediatric Dentistry y The California Dental Association.

Producido por The Sugar Association, Inc., una organización sin fines de lucro que se dedica a financiar la investigación científica y la distribución de material educativo e informativo sobre la función del azúcar en la dieta y la salud.



Un Diente...