

**Una Sonrisa  
Saludable para  
Usted y Su Familia**



# Sus Dientes Son Importantes para:



Comer

Hablar

Su apariencia

# Dientes de Bebé

Los dientes de bebé son importantes también; ayudan a los niños a hablar claramente y a masticar la comida y sirven para mantener el espacio para los dientes permanentes.



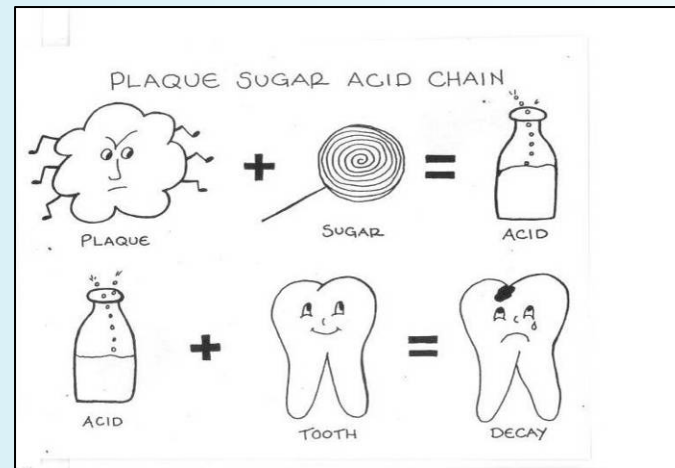
# La Carie Dental es una Infección

La carie dental es causada por:

- Bacteria (gérmenes) encontrados en la placa\*
- Alimentos y bebidas azucaradas
- El no cepillarse los dientes o cepillándose los incorrectamente (lo cuál deja gérmenes)

\*PLACA es una capa que contiene bacteria que se forma en sus dientes y sus encías.

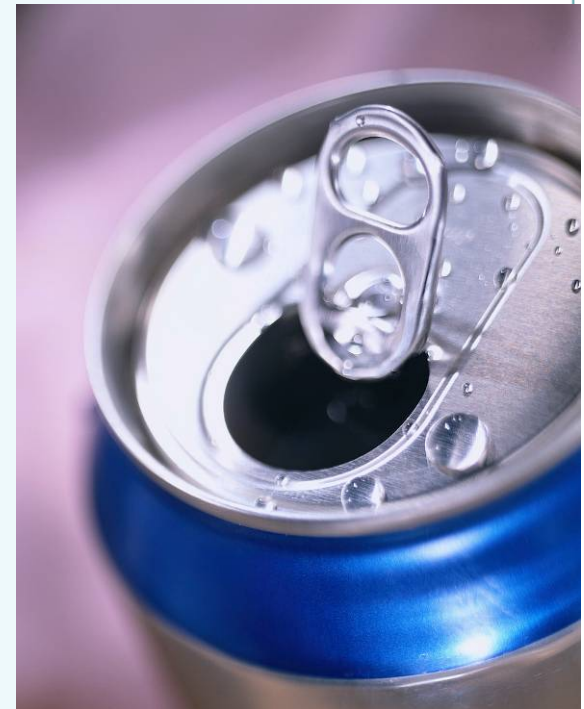
# Un Ataque de Ácido:



El ácido producido por la bacteria en la placa destruye el esmalte del diente (la cubierta dura de afuera del diente) y después de ataques repetitivos crea un hueco o "cavidad."

# Bebiendo Soda

- El beber soda con frecuencia aumenta el riesgo de caries dental
- Azúcar y ácido se combinan con bacteria en la boca para formar más ácido
- Aún sodas de dieta, sin azúcar contienen ácido que puede hacerle daño a sus dientes



# Resultados de las Caries Dentales:

- Dolor e infección
- Dificultad para hablar
- Dificultad para masticar
- Dificultad concentrando
- Pérdida de auto-estima
- Pérdida de días de trabajo y escuela
- Pobre nutrición
- Son caras para arreglar

# Enfermedad de las Encías



Foto cortesía del Dr. Walter Colon

Esta foto muestra infección bacterial en la boca causada por la acumulación de placa en los dientes y las encías.

# Enfermedad de las Encías



[www.doctorfernandofuentes.cl](http://www.doctorfernandofuentes.cl)

\*Las encías que sangran cuando usted usa hilo dental o cepillo no son normales

\*Otras señales de enfermedad de las encías incluyen:

encías inflamadas

encías rojas

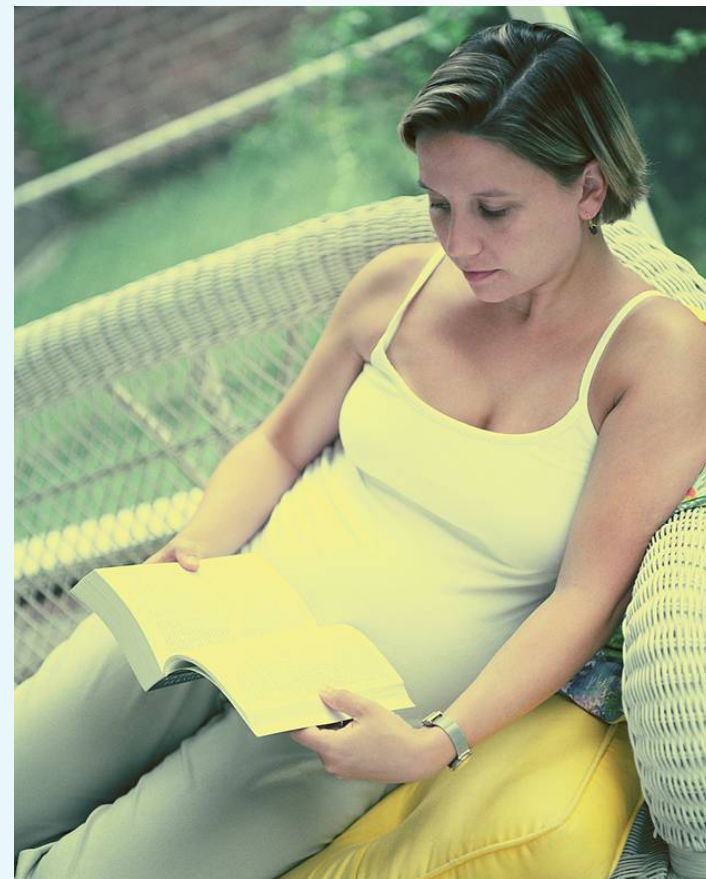
encías sensitivas

mal aliento

dientes flojos

# La Enfermedad de las Encías Durante el Embarazo Puede Causar:

- **Bebés prematuros**
  - Los bebés prematuros pueden tener problemas para toda la vida
- **Bebés bajo peso**
- **Diabetes**
  - La diabetes sin controlar puede causar complicaciones serias
- **Enfermedades del corazón**
- **Un tumor en sus encías**



# Las Caries Dentales y las Enfermedades de las Encías

- Es mejor tratarlas antes de quedar embarazada
- Pueden tratarse después de quedar embarazada

# Usted Puede Prevenir la Carie Dental y la Enfermedad de las Encías si:



Se lava los dientes dos veces al día

Usa hilo dental una vez al día

Limitando la cantidad de azúcar que come o bebe

Haciéndose un exámen de sus dientes y sus encías por lo menos una vez al año

# Forma Apropiable de Cepillar



Incline el cepillo a un angulo de 45° contra el borde de la encía.

Cepillando solamente 2-3 dientes a la vez, cepille suavemente la parte de afuera, de adentro y las superficies que mastican de todos sus dientes.

Use movimientos cortos de atrás hacia delante o en forma circular.



¡No se olvide de cepillarse su lengua para remover placa (bacteria) y refrescar su aliento!

# Forma Apropriada de Usar el Hilo Dental

Usando sus dedos del medio, envuelva 18 pulgadas de hilo alrededor de ellos (pero no muy apretado).



Deje una pulgada o dos de hilo dental entre sus manos. Use los dedos pulgares y el índice para agarrar/guiar el hilo dental.

Ahora suavemente siga las curvas de sus dientes deslizando el hilo arriba y abajo de la superficie del diente unas cuantas veces. Asegúrese de ir bajo la línea de la encía para limpiar la bacteria.



# Ideas



- Amamante a su bebé. Los bebés que se amamantan exclusivamente tienen menos caries que los que toman botella.
- No ponga jugo, soda o cualquier bebida endulzada en la botella del bebé o vasito para niños
- No limpie el chupón del bebe poniéndoselo en su boca
- Desde un principio, limpie las encías y dientes de su bebé con un paño suave y limpio
- No acueste a su niño en la cama con la botella
- Quítele la botella a su bebé a los 14 meses de edad o antes

# Mas Ideas



- No comparta cucharas u otros utensilios una vez los haya tenido en su boca
- Beba agua o leche sin grasa en lugar de sodas y otras bebidas con azúcar
- Evite alimentos altos en azúcar y alimentos que se pegan de sus dientes
- Cepille los dientes de sus niños dos veces al día con una untadita de pasta de dientes con fluoruro
- Lleve a su niño al dentista al primer año de edad
- Hable con el dentista o el médico del niño acerca del barniz de fluoruro
- Hable con el dentista acerca de los sellantes

¡Detenga el contagio de la infección... la carie dental es una infección!



¿Esta contribuyendo a las futuras caries de su bebe?



El compartir alimentos, cucharas, y chupetes con su bebe transmite bacterias (gérmenes) que causan caries dentales.

# Los Dientes Fueron Hechos Para Que Duren una Vida Entera...



¡De modo que ahora son su responsabilidad!

# Pregunta

¿Qué aprendió o vió aquí hoy  
que hará en su casa?