

¿Cuándo debo visitar al odontólogo?

El odontólogo es el más autorizado e idóneo en controlar y mantener la salud bucal.

Una caries tratada a tiempo requerirá de menor intervención y un mínimo de pérdida de estructura dental. Si en cambio, se espera a sentir dolor, el odontólogo se verá obligado a realizar un tratamiento más invasivo.

La salud de los dientes está en manos de su odontólogo y se recomienda visitarlo cada 6 meses para mantener nuestra boca controlada.



**Los dientes deben durar para toda la vida.
Para ello es necesario seguir acciones y
hábitos preventivos aconsejados
por su odontólogo/ a.**

**Consulte por Servicios de Odontología
en su ciudad en:**

www.osplad.org.ar / sección cartillas

Información para la Salud



Odontología Normas de Prevención

Educación para la Salud:

¿Sabía Ud. que la Salud es un estado de bienestar en todos los aspectos tanto físico mental como social, y que cuando se alteran es considerado enfermedad?

¿Cómo se procede para evitarla?

- *Cambiando los hábitos perjudiciales* de acuerdo a los consejos profesionales.
- *Saber como es un diente sano y encía sana.* Pídale al profesional que se lo enseñe.
- *Ver y detectar la placa bacteriana.*

¿Qué es la placa bacteriana?

Es una placa gelatinosa con propiedades adhesivas sobre los dientes, formada por bacterias que se depositan y se reproducen formando caries y enfermedades en las encías.

¿Sabe cómo?

- *Controlando la técnica del cepillado.*
- *Controlando la dieta.*

Normas sobre prevención:

• HIGIENE BUCAL:

Cepillado correcto para eliminar la placa bacteriana (película que se forma sobre el diente y en la cual se depositan microbios), que provocan las enfermedades más corrientes: caries y encías inflamadas.

• DIETA:

Pocos hidratos de carbono (dulces, caramelos, etc.), más proteínas y calcio (leche, huevos, queso, etc.).

• FLUOR:

Ingesta de fluor, colutorios y/o topiaciones indicado siempre por el Profesional en cada caso.

• VISITA PERIÓDICA AL ODONTÓLOGO:

No más de 6 meses entre consulta y consulta.

¿Qué es la caries dental?

Es una enfermedad infectocontagiosa, multifactorial que afecta a los tejidos duros del diente y cuya aparición depende de los siguientes factores:

- **Diente susceptible** por disminución de su resistencia
- **Microorganismos** involucrados
- **Dieta rica en azúcares** (proporciona nutrición a los microorganismos).
- **Tiempo de interacción** entre estos factores (decisivo para vencer los mecanismos defensivos del esmalte).



Diente sano



Diente con caries

La caries comienza en la superficie de protección externa y más dura del diente que se llama esmalte y si no es detenida, la caries se extiende a la dentina, sustancia menos dura que se encuentra por debajo del esmalte, pudiendo llegar finalmente a la pulpa, que es el único tejido blando del diente formado por vasos sanguíneos, tejido linfático y nervioso.

Algunas bacterias que se encuentran en la placa bacteriana (Biofilm), usan el azúcar de los alimentos para formar ácidos. Los ácidos que se forman son los causantes de la caries y se producen minutos después de comer azúcares. La destrucción del esmalte por el ataque de los ácidos, depende de la resistencia del diente y de la cantidad de tiempo que se encuentre en contacto con los mismos. Se sabe que entre 15 a 20 minutos después de ingerir alimentos dulces, se produce la mayor parte del daño.



¿Cómo lograr dientes sanos y fuertes?

Lograr dientes sanos y fuertes para toda la vida, dependerá del cuidado que le proporcionemos y eso se llama Prevención.

Entre las medidas preventivas que conocemos, podemos destacar:

- **Cepillarse los dientes** después de cada comida.
- **Usar hilo dental** u otros elementos interdentes.
- **Utilizar las pastas y colutorios con Flúor.**
- **Reducir la cantidad de dulces**, especialmente entre las comidas.
- Y fundamentalmente: **Visitar a su odontólogo cada 6 meses**, el cuál lo guiará en las medidas preventivas más convenientes.

¿Cómo cepillarse los dientes?

El odontólogo es el profesional más autorizado para enseñar la técnica adecuada para una correcta higiene bucal.

- 1 Coloque el cepillo a 45° hacia la encía. Realice movimientos de adelante hacia atrás, cepillando así las caras externas de los dientes.
- 2 Cepille las superficiesoclusales de todos los dientes superiores e inferiores.
- 3 Cepille las superficies internas de cada diente, utilizando la técnica del paso 1.
- 4 En las superficies anteriores internas superiores e inferiores, coloque el cepillo verticalmente. Realice movimientos hacia arriba y abajo.
- 5 Cepille la lengua.



Una correcta higiene dental incluye también la limpieza de las superficies interdentes ya sea mediante el uso del hilo, palillos o cepillos interdentes.

La elección del método más apropiado dependerá de cada paciente en particular y es el odontólogo quien los guiará en la elección correcta.

La boca al igual que el resto del organismo, necesita de una dieta balanceada y adecuada para mantener la salud. Entre los alimentos básicos no deben faltar: leche, carnes (vacuna, pollo, pescado), legumbres, verduras y frutas.

Para el caso de los niños, la enseñanza de un buen cepillado comienza en los hogares, se extiende a los primeros años de la escuela y después será el odontopediatra quien irá guiando al niño durante el crecimiento a mejorar la técnica de cepillado. Estos hábitos enseñados desde edades tempranas, serán la mejor manera de ir actuando preventivamente en el cuidado de la salud bucal.



Protección

Bienestar



Prevención

Cuidado

Experiencia