

ESTAMOS
RECORRIENDO
TODO EL PAÍS
CON
LA RUTA
SONRISAS
PARA DEVOLVER
EL
DERECHO A
SONREÍR Y
GENERAR
FUTUROS
CON MÁS
OPORTUNIDADES.

Con el apoyo de:



Proyecto desarrollado por:



CONSEJOS PARA EL CEPILLADO
Y CUIDADO DE LOS DIENTES

"Programa de Salud Dental: Sonrisas para un futuro en Chile" enmarcado en el cuarto Convenio de Cooperación con Fundación Sonrisas.

ADEMÁS DEL CEPILLADO,

¿QUÉ MÁS PUEDO HACER PARA CUIDAR MI SALUD BUCAL?



GOLD FIELDS

FUNDACIÓN

SONRISAS

10 AÑOS

CUIDANDO EL QUÉ Y CÓMO COMEMOS

MALO PARA TU SALUD DENTAL

- Alimentos con alto contenido de azúcar, pegajosos y blandos.
- Comer frecuentemente entre comidas.

BUENO PARA TU SALUD DENTAL

- Alimentos bajos en azúcar, firmes y no adhesivos.
- Comer 3 o 4 comidas principales solamente.

¿POR QUÉ CEPILLAR LOS DIENTES?

En nuestra boca existen de forma natural bacterias. Si estas se mantienen a raya no nos causan daño. Sin embargo, cada vez que nosotros comemos o bebemos algo les entregamos también alimento a esas bacterias, las cuales aprovechan la oportunidad para reproducirse y generar desechos. Estas bacterias y sus productos son las responsables de las enfermedades bucales, tales como las caries, mal aliento, enfermedades de las encías, entre otras.

Cada vez que cepillamos nuestros dientes retiramos los restos de comida e impedimos que las bacterias sobre invadan nuestra boca.

EVITANDO MALOS HÁBITOS COMO FUMAR TABACO Y COMER A DESHORAS.

ASISTIENDO CADA 6 MESES A UN CONTROL DENTAL.

SUMANDO AL CEPILLADO LA LIMPIEZA ENTRE DIENTES USANDO SEDA Y CEPILLOS INTERPROXIMALES.

CONSULTA AL ODONTÓLOGO POR LA MEJOR OPCIÓN PARA TU CASO.

¿CÓMO CEPILLAR LOS DIENTES?

En niños el cuidador a cargo debe cepillar sus dientes desde la aparición del primer diente hasta aproximadamente los 7 años (o cuando el niño pueda escribir con buena motricidad fina).

1-Rueditas: Con los dientes juntos, haremos movimientos circulares con el cepillo desde un lado de la boca hacia el otro sin olvidar ningún diente o muela.

2-Trencito: Con la boca abierta limpiamos las muelas con movimientos de atrás hacia adelante como un tren. Primero arriba y luego abajo, en ambos lados de la boca.

3-Cosquillitas: Con la boca aún abierta, limpiamos la parte trasera de los dientes de arriba y abajo.

4-Lengua: Sacamos la lengua y pasamos el cepillo de atrás hacia adelante para quitar los restos de alimentos.

¿CUANTA PASTA DEBO USAR?

- De 0 a 2 años: un grano de arroz
- De 2 a 4 años: un arveja
- De 6 años en adelante: un poroto

TIPS DE CEPILLADO

- No enjuagar la pasta con agua (favorece el efecto del flúor).
- Duración mínima de 2 a 3 minutos (lo que dura una canción).
- Cepillar 3 veces al día, después de cada comida, siendo el más importante el cepillado antes de dormir.
- Cambiar el cepillo cada 3 meses o cuando esté "chascón".