

Alimentación sana

- Mayor consumo de frutas y verduras
- Menor consumo de azúcares

Control Odontológico

- Por lo menos una vez al año (No esperar que el diente "duela")
- Indispensable durante el embarazo
- Ante cualquier síntoma que afecte encías, dientes, lengua, carrillo, etc.)

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL CONTROL ODONTOLÓGICO?

Durante la visita al dentista puede detectarse la presencia de la "placa bacteriana". Esa superficie amarillenta o esas manchas blanquecinas, que a veces no se advierten, constituyen el estado inicial de la caries. Además, el odontólogo nos explicara como usar no solo el cepillo sino también otros elementos que ayudan a una higiene oral perfecta: hilo dental, sustancias que colorean la placa bacteriana para hacerla fácilmente visible, palillos, etc. También nos proporcionara asesoramiento dietético, especialmente en el caso de pacientes embarazadas y con miras al futuro del bebe en gestación.



Y RECUERDE QUE:

El control odontológico no involucra solo el cuidado de los dientes. Hay enfermedades de los tejidos blandos que es fundamental detectarlas a tiempo. Los cambios de coloración, la aparición de lesiones o sangrados deben ser motivo de consulta urgente.

ANTE CUALQUIER DUDA
SOBRE SUS SINTOMAS
**CONSULTE CON
SU ODONTOLOGO**



Tu salud, es nuestro compromiso



Escaneá el QR
y conocé
mas programas
de prevención



Av. De Mayo 945 C1084AAE
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Buenos Aires - Argentina
www.osuthgra.org.ar

Superintendencia de Servicios de Salud
Av. Pdte. Roque Sáenz Peña 530 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires
0800-222-72583 (SALUD) | www.argentina.gob.ar/sss salud

Programas de Prevención de Salud



SALUD DENTAL



SALUD DENTAL

La Dentición

DIENTES TEMPORALES Y PERMANENTES

Todos los niños son diferentes, pero los periodos de dentición de los **Primeros dientes o de leche**, son aproximadamente:

- Los incisivos centrales nacen, aproximadamente, a los 7 meses y se caen a los 7 años
- Los incisivos laterales salen a los 9 meses y duran hasta los 8 años
- Los colmillos nacen a los 18 meses y se caen a los 11 años
- Los primeros molares aparecen a los 14 meses y se pierden a los 10 años
- Los segundos molares llegan a los 24 meses y se caen a los 10 años

Los **dientes definitivos** nacen:

- Los incisivos centrales, entre los 7 y 8 años
- Los incisivos laterales entre los 8 y 9 años
- Los colmillos entre los 11 y 12 años
- Los primeros premolares entre los 10 y 11 años
- Los segundos premolares entre los 10 y 12 años
- Los primeros molares entre los 6 y 7 años
- Los segundos molares suelen aparecer entre los 12 y 13 años
- Los terceros molares entre los 17 y 21 años, aproximadamente.

Mas información:
www.osuthgra.org.ar

ENFERMEDADES ODONTOLÓGICAS

Las enfermedades odontológicas más comunes son la caries y la enfermedad periodontal (conocida antiguamente como piorrea). Ambas, de no tratarse, terminan con la pérdida total de los dientes.

Se pensaba que con la vejez era natural ir perdiendo la dentadura. Ahora se sabe que esto no es cierto, siempre y cuando se sigan algunos pasos sencillos para mantener sus dientes y encías sanas, además de visitar periódicamente al dentista.

LAS ENCÍAS ROJAS, HINCHADAS O SANGRANTES PUEDEN SER LAS PRIMERAS SEÑALES DE UNA ENFERMEDAD DE ENCÍAS.

La placa bacteriana es la causante de la mayoría de las enfermedades que se pueden presentar en boca, es por eso si lo que buscamos es un tratamiento odontológico basado en la prevención, uno de los pasos más importantes para no perder los dientes es aprender a utilizar todos los medios a nuestro alcance para la correcta eliminación de las placas de bacterias peri dentales.

QUE ES LA PLACA DENTAL

La placa está formada por masas invisibles de bacterias que se encuentran en la boca y se pegan a los dientes. Algunos tipos de placa causan las caries dentales, otros tipos de placas causan la enfermedad de encías.

COMO COMBATIR LA PLACA DENTAL Y PREVENIR ENFERMEDADES DE LOS DIENTES Y LAS ENCÍAS.

Cepillado Dental

Para defendernos de su acción destructiva contamos con tres pilares de defensa:

- Utilizar un cepillo con cerdas suaves, para que el cepillo se pueda amoldar fácilmente a las diferentes superficies de los dientes. Siempre con un cepillo de filamentos de nylon blandos (nunca duros) y con puntas redondeadas para no dañar el esmalte; por el contrario, no hay que utilizar jamás uno de cerdas naturales, ya que son más irregulares y pueden retener bacterias.

- Después de utilizarlo hay que lavar muy Bien el cepillo con agua para eliminar los restos de dentífrico, placa bacteriana y alimentos, y secarlo, con el fin de evitar que la humedad se convierta en un lugar idóneo para el desarrollo de bacterias.

- Utilice el método de barrido de bacterias, en forma vertical, los superiores se cepillan de arriba hacia abajo y los inferiores de abajo hacia arriba; nunca realizar el movimiento en forma horizontal porque pueden llegar a desgastar el esmalte y la encía.

- La pasta dental es importante en la limpieza bucal, pero se puede ver como un complemento más para dicha limpieza, lo más importante para remover las bacterias es la técnica con la que se utilizan los diferentes aditamentos.

- Para asegurar una correcta higiene dental es recomendable hacerlo dos o tres veces al día, (después de cada comida), y con especial cuidado antes de ir a dormir ya que vamos a permanecer muchas horas sin actividad en la boca.

- La efectividad de los cepillos eléctricos es igual o superior al cepillado manual.

