

¿Cómo realizar tu cepillado diario?

- Coloca la cantidad de pasta equivalente a un chícharo en el cepillo.
- Coloca el cepillo sobre la encía y los dientes de forma inclinada (45°).
- Realizar el cepillado con movimientos de barrido, los dientes superiores se cepillan hacia abajo y los dientes inferiores se cepillan hacia arriba.
- Estos movimientos se repiten en todos los dientes, por dentro y por fuera.
- La parte masticatoria se cepilla en círculos.
- Por último, cepilla la lengua, realiza movimientos de barrido de atrás hacia delante para quitar los restos de alimentos.



MÉXICO
PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA



CONACYT
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología



Instituto Politécnico Nacional
Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía

Proyecto de Salud Integral Comunitaria

JORNADA DE SALUD BUCAL

animah

Noviembre, 2022

Recuerda cambiar tu cepillo cuando las cerdas estén desgastadas o dobladas; si tuviste una enfermedad respiratoria o diarreicas... o cada 3 meses.

¿Para qué se realiza el diagnóstico bucal?

Para que identifiques si tu hijo tiene caries, consume alimentos altamente azucarados y conozcas su condición de higiene dental.

Recuerda apoyar a tu hijo en su cepillado dental hasta los 12 años.

Sí presenta caries, acude al dentista lo antes posible para limitar el daño en sus dientes.



¿Qué es una profilaxis?

La profilaxis o limpieza dental es un tratamiento de salud bucal preventivo que ayuda a conservar el buen estado de tus dientes y encías.

La limpieza dental consiste en un procedimiento de eliminación del sarro y manchas superficiales.

¿Cómo se realiza?

Aplicación de un gel para identificar las superficies con restos de alimentos, estos restos serán retirados con cepillo eléctrico, copa de hule, hilo dental y curetas). Todo este material e instrumental será utilizado solo para su hijo y se encuentra estéril.

El procedimiento solo genera una leve molestia por la manipulación y ruido generado, pero no daña tejidos duros ni blandos, no existe ningún riesgo de salud para el menor.



Recuerda que además de la higiene bucal, es muy importante tu alimentación, te dejamos aquí las siguientes

Recomendaciones en tu dieta

Los **azúcares añadidos** a los alimentos y bebidas, en especial en forma de azúcar refinada blanca y morena, jarabe de maíz y de fructosa (sin dejar fuera sus demás presentaciones) dañan nuestra salud y ¡claro! también dañan la salud de nuestros dientes.

Por lo tanto, le sugerimos:



- Evite ofrecer dulces como recompensas a buenos comportamientos, puede reconocer a sus hijos con palabras cariñosas y abrazos, u ofrézcales otros artículos no comestibles.
- Evite comprar productos que contengan azúcares añadidos y sus hijos no los consumirán frecuentemente.
- Cuando sus hijos tengan sed, ofrézcales agua simple.
- Si les da fruta procure que sean el postre.
- Haga las comidas divertidas. Prepárelas creativamente con sus hijos. Invente una cara sonriente con rebanadas de plátano y pasas, por ejemplo.
- Los cacahuates, las pepitas de calabaza y las palomitas de maíz naturales y sin azúcar, son muy buenas botanas.

