

Mensajes para compartir con familias que siembran sonrisas.

Estimadas (os) educadoras (es), queremos compartir con ustedes algunos mensajes que les serán de utilidad para responder posibles preguntas, que surjan al realizar las actividades del cuaderno viajero “familias que siembran sonrisas”, y para orientarles en el cuidado de la salud bucal de la comunidad educativa.

¿Qué significa estar sanos?

- ✓ Estar sano es tener bienestar físico, psicológico y social.
- ✓ La salud bucal es fundamental en la salud general, contribuye al bienestar y a la calidad de vida de las personas.
- ✓ Salud bucal es cuidarnos y mantener la boca y los dientes sanos desde la infancia, lo que influye en el bienestar físico, psicológico (autoestima) y social de las personas (comunicación y relaciones sociales).

¿Cuál es el fin último del cuidado de la salud bucal?

- ✓ Que los niños y niñas estén sanos y felices.
- ✓ Que logremos el bienestar de los niños y niñas, lo cual es tarea de toda la comunidad educativa.

¿Cuál es el rol de la familia o adultos significativos para los niños y niñas en el cuidado de la Salud Bucal?

- ✓ La familia es fundamental en la formación de hábitos y conductas saludables, a través del ejemplo que dan los referentes directos o adultos significativos (padre, madre, cuidadora, abuelos, otros).
- ✓ Los niños y niñas adquieren hábitos por repetición y al observar a los adultos significativos para ellos.
- ✓ La educadora/educador, también son adultos significativos para los niños y niñas, por lo tanto sus hábitos también los aprenderán de ellos.



¿Cuáles son las enfermedades bucales más frecuentes en niños y niñas y por qué se producen?

- ✓ La caries dental y la gingivitis son las enfermedades bucales más frecuentes en niños y niñas.
- ✓ La caries dental es una enfermedad crónica causada por múltiples factores, que provocan un desequilibrio en la boca, generando la pérdida de minerales del diente hasta destruirlo.
- ✓ La gingivitis es una enfermedad crónica, causada por factores que provocan cambios en la placa bacteriana, generando inflamación de la encía y sangrado.
- ✓ La caries dental y la gingivitis pueden avanzar hasta provocar la pérdida del diente.

¿Cómo se pueden prevenir las enfermedades bucales?

- ✓ La caries dental y la gingivitis se pueden prevenir con hábitos saludables, al igual que muchas otras enfermedades crónicas.
- ✓ Los hábitos de higiene, una alimentación saludable y no fumar nos ayudan a mantener nuestra boca sana.

¿Cuáles son los hábitos saludables que ayudarán a mantener nuestra boca sana?

- ✓ Evitar el consumo de azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- ✓ Evitar el consumo de alimentos entre las comidas.
- ✓ Cepillar los dientes con pasta dental con 1.000 a 1.500 ppm de flúor, al menos dos veces al día, limpiando todos los dientes por todos lados.
- ✓ Siempre cepillar los dientes antes de dormir.



¿Cómo debe ser el correcto cepillado de dientes?

- ✓ Usar siempre un cepillo dental pequeño, suave, con pasta fluorada y sin mojar.
- ✓ En niños y niñas menores de 6 años usar pasta dental con 1.000 a 1.500 ppm de flúor, en una mínima cantidad, no superior al tamaño de una arveja.
- ✓ Evitar que el niño o niña se trague la pasta. Escupir los restos de saliva y pasta y no enjuagar la boca después del cepillado.
- ✓ Desde los 6 años usar pasta dental con 1.000 a 1.500 ppm de flúor, en una mayor cantidad, pero nunca superior al tamaño de dos arvejas (aumentar la cantidad de una a máximo dos arvejas en forma paulatina).
- ✓ Actualmente se sugiere, en lo posible, usar regularmente seda dental o cepillo interdental, para limpiar el pequeño espacio entre los dientes, donde el cepillo no puede llegar. En niños y niñas debe ser realizado por un adulto entrenado.

¿Cómo realizar el cepillado de dientes en los niños y niñas más pequeños?

- ✓ Mientras los niños y niñas no adquieran la motricidad necesaria para cepillar adecuadamente sus dientes, siempre el cepillado de dientes debe ser realizados por un adulto en el hogar y supervisado por un adulto en el jardín o colegio.



¿Qué es el flúor y cómo puedo obtenerlo?

- ✓ El flúor es un mineral, que sirve para re-mineralizar y mejorar la calidad del esmalte dental, consiguiendo que los dientes sean más resistentes a la caries dental.
- ✓ El flúor es efectivo para prevenir caries, pero debe ser usado adecuadamente. En Chile se aplica e indica flúor a las personas de forma segura, a través de:
 - Flúor en el agua, en baja concentración (está disponible en zonas urbanas, con poco flúor natural).
 - Flúor en la leche, en baja concentración (está disponible en zonas rurales, con poco flúor natural).
 - Barniz de flúor aplicado por un profesional en el jardín, escuela o centro de salud.
 - Pasta dental con flúor con concentración e indicación de uso efectiva y segura.



Más información en <http://saludbucal.minsal.cl/> , donde podrá realizar un curso de capacitación en salud bucal, con certificación del Ministerio de Salud.

Para resolver dudas sobre los servicios de atención odontológica puede llamar a Salud Responde 600 360 7777

*Mesa Nacional intersectorial de Salud Bucal
Departamento de Salud Bucal
Ministerio de Salud*



**CHILE LO
HACEMOS
TODOS**