

Cartilla
de salud
docente



Previniendo
las caries



PERÚ

Ministerio
de Educación

Previniendo las caries



Estimado maestro y maestra, la salud dental es un aspecto importante para tu bienestar y calidad de vida. La prevención de enfermedades como las caries puede evitar la pérdida de dientes y otras enfermedades que limitan la capacidad de morder, sonreír o hablar, lo que, a su vez, tendría consecuencias en tu labor pedagógica diaria. Por ello, desde el Minedu queremos brindarte unos consejos y recomendaciones para que mantengas una buena salud dental.



¿SABÍAS QUE...?

DURANTE EL AÑO **2015**, enfermedades de la cavidad bucal como las caries constituyeron el principal motivo de consulta en adultos de 30 a 59 años en el Perú.*



Casi el **100%** de los adultos en todo el mundo tiene o tendrá caries dentales.**

Durante el año **2014** las caries dentales fueron el principal diagnóstico en enfermedades de la cavidad bucal entre docentes atendidos.***

* Ministerio de Salud, 2015 ** Organización Mundial de la Salud *** Fuente: EsSalud

¿QUÉ SON Y CÓMO SE PRODUCEN LAS CARIES DENTALES?

Las caries dentales hacen referencia al proceso de destrucción de los tejidos duros (esmalte, dentina y cemento) de los dientes, cuya consecuencia es la formación de cavidades en ellos. Son producidas por las bacterias presentes en la cavidad bucal.



Estas bacterias convierten a los alimentos que se ingieren en ácidos. Las bacterias, los ácidos, los restos de comida y la saliva se combinan en la boca y generan una película pegajosa que se adhiere a la superficie de los dientes. Esta película es la llamada **placa bacteriana**. Si la placa bacteriana no es eliminada, se convierte en lo que llamamos sarro. El sarro irrita las encías produciendo gingivitis; y también, empezará a dañar el tejido que cubre la superficie completa de la corona del diente (esmalte dental), creando cavidades u orificios en este, que es lo que llamamos caries.

¿QUÉ FACTORES PUEDEN PROPICIAR LA APARICIÓN DE CARIES DENTALES?

Existen ciertos factores que pueden propiciar la generación de placa bacteriana y acumulación de sarro, lo que, a su vez, podría causar caries dentales:



Malos hábitos alimenticios como la ingesta frecuente de azúcares y bebidas azucaradas, zumos ácidos o bebidas alcohólicas.



Ausencia o higiene dental inadecuada.



Uso de aparatos dentales o dentaduras postizas.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS Y ETAPAS DE LAS CARIES DENTALES?



Los síntomas de las caries dentales pueden identificarse dependiendo del progreso de la enfermedad:



Al comienzo, la lesión se manifiesta como un color oscuro o blanquecino en la superficie del diente y no se siente ningún tipo de dolor.



Cuando la lesión progresa, aparece una perforación en la superficie del diente, de color oscuro, hasta que se rompe y la lesión se torna detectable.



Una vez que la lesión llega al tejido interior del diente, destruye la dentina y llega a la pulpa. Inicialmente, la persona puede presentar sensibilidad en el diente, inclusive dolor. Posteriormente, cuando llega a la pulpa, el dolor se hace intenso y puede presentar fiebre, dolores de cabeza y tumores en el rostro.

CONSEJOS



A continuación te brindamos algunas recomendaciones para prevenir las caries:

HÁBITOS ALIMENTICIOS



No consumas en exceso zumos ácidos o cítricos.



Reduce el consumo de bebidas alcohólicas.



Disminuye la ingesta de alimentos que contengan azúcares y carbohidratos entre comidas y antes de acostarte.

HIGIENE BUCAL

1 Cepíllate los dientes durante 2 minutos, después de la ingesta de alimentos y al menos 3 veces al día. Te recomendamos los siguientes pasos:



Coloque el cepillo a 45° con relación a la encía. Realice movimientos de adelante hacia atrás, cepillando así las caras externas de los dientes.



Cepille las superficies masticatorias de todos los dientes superiores e inferiores.



En las superficies dentarias internas superiores e inferiores, coloque el cepillo verticalmente. Realice movimientos de arriba hacia abajo.



Cepille la lengua.

2 Es importante usar cepillos que se adapten a las necesidades de cada uno.



- ▶ Cabezal pequeño y que el diseño de las cerdas permita llegar a los lugares difíciles de la boca.
- ▶ Cerdas suaves, que no lastimen los dientes ni las encías.
- ▶ Mango cómodo, que permita sujetar bien el cepillo.

3 Utiliza productos que contengan flúor, como los enjuagues bucales, ya que tienen un triple efecto: es antibacteriano, aumenta la resistencia del diente ante el ataque del ácido y tiene un efecto remineralizador que permite recuperar las lesiones iniciales de las caries.



4 El uso de hilo dental o enjuagues permitirá una mejor higiene bucal.



PERÚ

Ministerio de Educación