Preguntas frecuentes sobre salud bucal

1. ¿Quiénes deben cepillarse los dientes?

Los bebés a partir de la erupción del primer diente, niños, adolescentes, jóvenes, adultos, adultos mayores. TODOS.

2. ¿Por qué debo cepillarme los dientes?

Para que no proliferen bacterias y así evitar las dos enfermedades más frecuentes de la boca: caries y enfermedad periodontal (sangrado de encías).

La placa dental, o biofilm, es un depósito de bacterias delgado, pegajoso e incoloro que se deposita en los dientes cuando no nos cepillamos. Al comer, sobre todo azúcares, las bacterias producen ácidos que atacan el esmalte dental. Después de repetidos ataques, el esmalte se desintegra y se forma una cavidad, la caries.

3. ¿Por qué otras razones debo cuidarme los dientes?

- ✓ Para permitir la trituración de las comidas y favorecer la digestión.
- ✓ Para tener una imagen saludable en una entrevista de admisión e incorporarse al mercado laboral.
- ✓ Para sociabilizar.
- ✓ Para evitar infecciones.
- ✓ Para tener una correcta salud integral.

4. ¿Qué tengo que hacer para tener la boca sana?

Cepillar sus dientes, con un cepillo suave, después de cada comida y antes de acostarse a dormir, para evitar el desarrollo bacteriano.

Visitar al odontólogo una vez al año como mínimo en adultos, dos veces al año en niños y tres veces durante el embarazo.

5. ¿Sirve el buche de flúor?

Si está bien indicado, refuerza al diente y lo hace más resistente.

6. ¿Está bien si me auto-medico cuándo me duele un diente?

NO. Podes complicar aún más la patología. Consulte urgente a un Odontólogo.

7. En caso de urgencia y/o emergencia, ¿a dónde recurro?

Siempre recuerde tener a mano - antes de llegado el momento de la urgencia - los teléfonos y direcciones de los centros de emergencia odontológica correspondientes a su red prestacional.

8. ¿Puedo comer dulces inmediatamente después de cepillarme los dientes?

Sí, eligiendo preferentemente aquellos caramelos y golosinas sin azúcar y luego deberá cepillarse los dientes.

9. ¿Cada vez que como dulce tengo que cepillarme los dientes?

Es conveniente, pero dejando pasar por lo menos 20 minutos.

Aconsejamos que cuando decida comerlos, lo haga en un solo momento del día y no en reiteradas oportunidades. Además, sugerimos sustituir los dulces por alimentos más saludables como: frutas, verduras, queso, lácteos y cereales.

10. ¿Para qué sirven los dientes de leche?

Sirven para verse bien, para masticar, para hablar correctamente y fundamentalmente, guardan el lugar a los dientes que saldrán después.

11. ¿Se deben arreglar los dientes de leche?

Sí, Como cualquier otro diente, se deben tratar.

12. ¿Cuáles son las enfermedades bucales más frecuentes?

- ✓ Caries: afectan a los tejidos duros del diente, tanto en las piezas dentarias permanentes como en las temporarias.
- ✓ Enfermedades Periodontales: afectan a los tejidos blandos (encías – tejido de sostén) que rodean a los dientes. Se manifiestan con inflamación, enrojecimiento y aumento de tamaño y/o sangrado de encías. Tanto las caries como las enfermedades Periodontales provocan la pérdida de las piezas dentarias.

13. ¿Cómo se producen?

Por la acción de los microorganismos que normalmente se encuentran en la boca, alojados en una película trasparente “placa bacteriana “donde se alimentan y se nutren a través de la ingesta de comidas ricas en azúcares que no han sido eliminadas con el cepillado dental.

14. ¿Cómo evito que se formen caries?

- ✓ Cepillando los dientes después de cada comida, en especial antes de dormir.
- ✓ Teniendo una dieta más saludable.
- ✓ Controlando lo que comes, lo que come el niño y con qué frecuencia lo haces, tratando de evitar dulces, harinas, panes, etc.
- ✓ Visitando regularmente al odontólogo para que realice la revisión, limpieza, aplicación de flúor y enseñanza de la técnica de cepillado adecuada para tu boca o tu edad.

15. ¿Cuáles son las comidas que pueden producir enfermedades bucales?

Aquellas que contienen azúcares en cualquier estado físico tanto líquido, sólido como en gel, aguas saborizadas, leches chocolatadas, mate con azúcar, infusiones como te mate, mamaderas con azúcar o colocarle miel al chupete. Además, todo tipo de golosina como chicles y masticables, complican por su estado físico (adhesividad) la permanencia de restauraciones y arreglos dentales.

16. ¿Cómo fortalecer al esmalte?

Con la aplicación de topicaciones con Flúor cada 6 meses, que en los niños coincide con la consulta odontológica.

17. ¿Cómo prevenir las patologías bucales?

Generando hábitos de auto - cuidado, como el uso correcto del cepillado dental después de comer, cepillado antes de irse a dormir, utilización frecuente del hilo dental y concurriendo periódicamente al control odontológico.

18. ¿De quién es la responsabilidad de que mi boca esté sana?

Ud. es responsable de cuidar su boca todos los días. Las instituciones, la escuela, los padres/tutores o grupo familiar, agente de salud y odontólogo deben contribuir y acompañar en la educación e información para la ciudadanía sobre higiene y salud bucal.

Fuente: GCBA