

**LA SONRISA
DE TUS HIJOS
DEPENDE DE VOS**



www.jerarquicos.com

JS JERÁRQUICOS
Salud

LOS NIÑOS

TIENEN

20



de leche

QUE SE



pierden
entre los

5 y 6 AÑOS

PARA

DAR LUGAR

a los **32**

PERMANENTES

Los niños tienen en total 20 dientes, comúnmente denominados dientes de leche, los cuales **comienzan a perderse naturalmente entre los 5 y 6 años.**

Desde este modo, los chicos experimentan los primeros cambios en sus bocas, para dar lugar a los dientes permanentes que son 32 en total. Además, es un momento muy importante, no sólo por los cambios anatómicos y estructurales que suceden en sus bocas, sino porque también llegan cargados de ansiedad y expectativas por la visita del “Ratón Pérez”

Es importante que, como papá, sepas cuándo suceden estos cambios para estar atento y poder acompañar a tus hijos en esta etapa que se extiende hasta los 12 años.

UN BUEN CEPILLADO

Es conveniente cepillarse los dientes y la lengua todos los días para remover los ácidos presentes en la boca, y hacerlo dentro de los primeros 20 minutos después de comer, ya que es lo que tardan las bacterias en producir sus secreciones ácidas.

En ese período no operan los mecanismos de defensas naturales como la saliva y los movimientos musculares y, por ende, comienzan a actuar las bacterias.

Es imprescindible el cepillado de la noche (antes de dormir), ya que la boca permanece cerrada por más tiempo.

Es muy importante utilizar dentífrico con flúor y visitar al odontólogo al menos una vez al año.

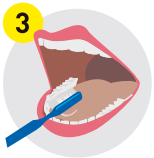
TÉCNICA DE CEPILLADO



1 Colocar el cepillo a lo largo de la línea de la encía marcando un ángulo de 45°. Una hilera de cerdas debe penetrar levemente debajo de la línea de la encía.



2 Realizar movimientos de adelante hacia atrás unas 10 a 15 veces, cada 2 o 3 dientes para remover la placa bacteriana adherida.



3 Continuar cepillando las superficies internas y masticatorias de cada diente, realizando movimientos de adelante hacia atrás.



4 Colocar el cepillo verticalmente para cepillar la cara interna de los dientes superiores e inferiores.



5 Cepillar la lengua desde adentro hacia fuera.

Completar la eliminación de la placa utilizando hilo dental



Cortar abundante hilo dental y enrollarlo entre los dedos medios de ambas manos dejando alrededor de 12 cm entre uno y otro.



Deslizar suavemente entre los dientes hasta llegar por debajo de la línea de la encía.



Curvar el hilo en forma de C y deslizarlo entre los dientes con un movimiento de barrido. Repetir la acción en todos los espacios entre dientes.

CUIDADO CON EL AZÚCAR

Así como el flúor es la mejor protección contra las caries, **los azúcares y los almidones son el peor enemigo para los dientes.**

Estos están presentes en galletas, dulces y saladas, golosinas, bebidas azucaradas y papas fritas, y se combinan con la placa en los dientes para crear ácidos, los cuales **atacan el esmalte dental y forman caries.**

Asimismo, la ingesta de gaseosas incrementa el riesgo de aparición de caries dentales debido al elevado contenido de azúcar que poseen.

DIETA BALANCEADA

Una alimentación saludable es necesaria para que se desarrollen **dientes fuertes y resistentes** a las caries. Además de las vitaminas y minerales, la dieta de un niño debe incluir **calcio, fósforo y los niveles apropiados de flúor.**

Además, comidas balanceadas y preparadas con alimentos de los cinco grupos principales de alimentación:

1. Pan, cereales u otros granos
2. Frutas
3. Vegetales
4. Carne, pescado, aves o sustitutos de proteína
5. Leche, yogurt o queso

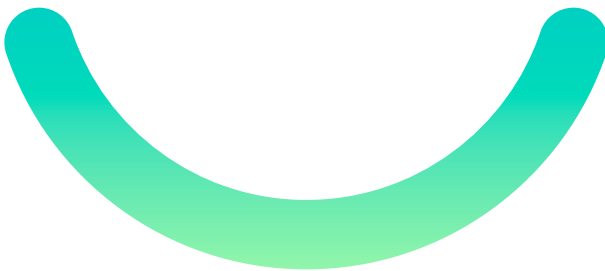
Los azúcares
y los almidones
son el peor enemigo
para los dientes





HAY QUE MOVERSE... SIEMPRE.

Realizar actividad física, evitar el sedentarismo y exponerse al sol según las indicaciones de su médico, permite el fortalecimiento del sistema óseo sobre el cual se apoyan los dientes.



Material enmarcado en: **Programa de Prevención Odontológica**

Obra Social Jerárquicos. OSTSAMPJBON / R.N.O.S 0-0320-7

Mutual Jerárquicos. AMPJBON / R.N.E.M.P. 3-1014-9

MUTUAL JERÁRQUICOS

Av. Fdo. Zuviría 4584 - Santa Fe (3000)

(0342) 4504800 / 0800 555 4844

prevencion@jerarquicos.com

www.jerarquicos.com

Superintendencia de Servicios de Salud

Órgano de control de obras sociales

y entidades de Medicina Prepaga

Línea 0800 - 222 - SALUD (72583)

www.sssalud.gob.ar