

Educateeth



Prólogo

Con el fin de acercar más a los niños y padres a la salud bucodental, hemos decidido elaborar este sencillo libro que esperamos que les ayude y resulte entretenido.



Índice

- Introducción
- La boca, sus partes y funciones
- Diente, tipos, partes y denticiones
- Hábitos dietéticos
- Enfermedades frecuentes
- Elementos para la higiene oral
- Cómo cepillarnos los dientes
- Cómo utilizar la seda dental
- Recomendaciones
- Actividades



INTRODUCCIÓN

La salud oral es la ausencia de enfermedades que afectan a la boca.

Lo que nos permite un buen funcionamiento de la boca para comer, hablar y reír.

¿Qué es la salud oral?



LA BOCA, SUS PARTES Y FUNCIONES

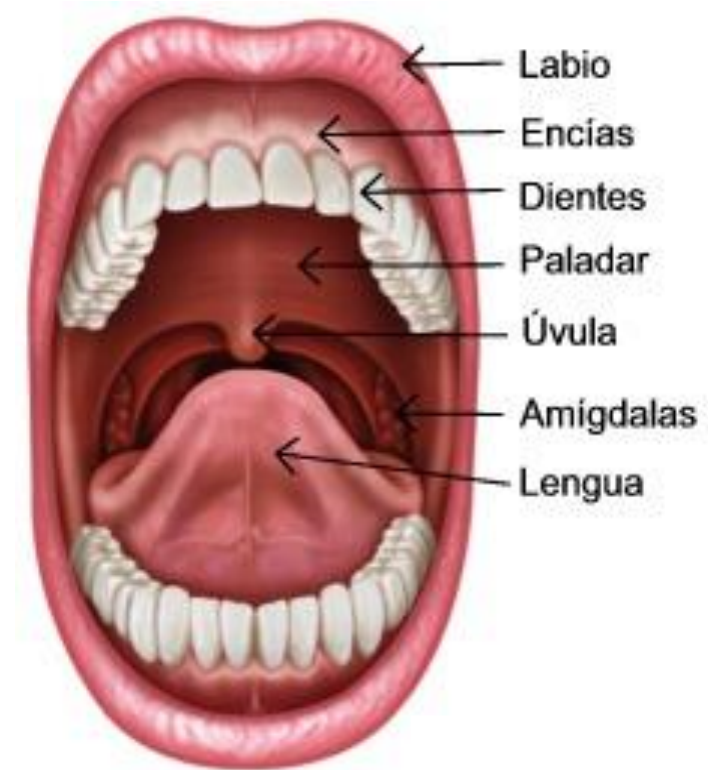
¿Qué es la boca?

La boca es el orificio de entrada de los alimentos.

Sus funciones son:

- Masticar la comida
- Deglutir (tragar)
- Salivar
- Percibir sabores
- Articular fonemas

Partes de la boca



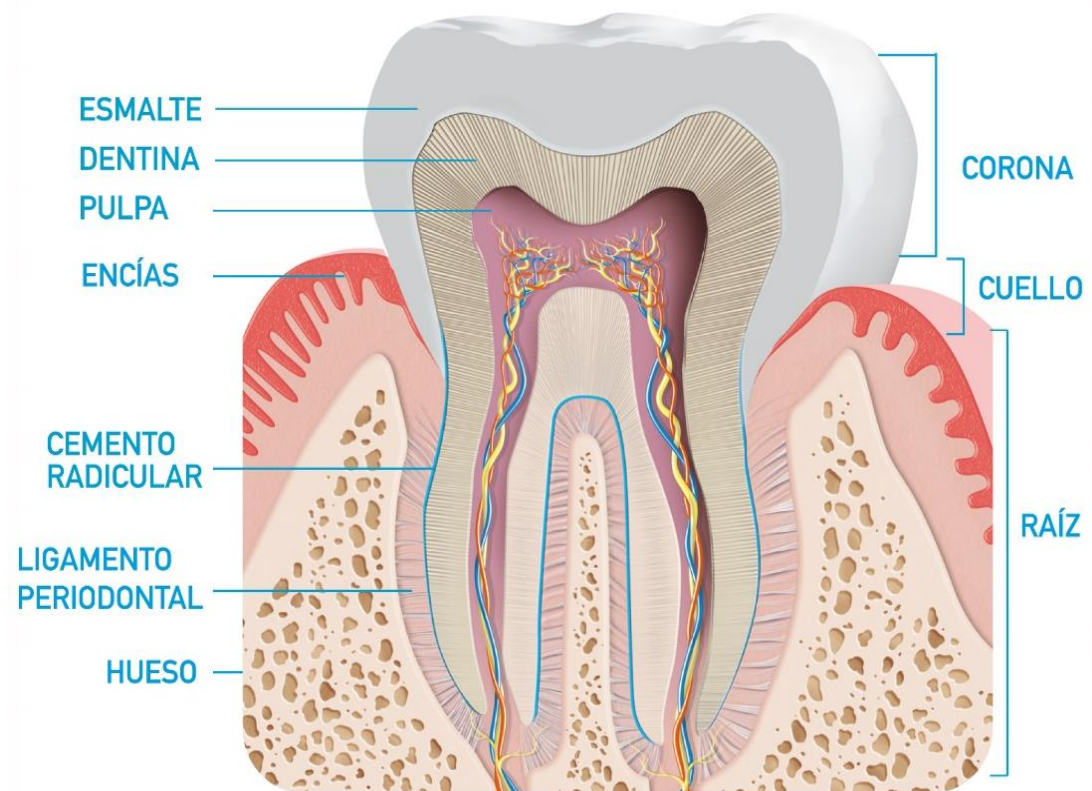
DIENTES, PARTES , TIPOS Y DENTICIONES

¿Qué son los dientes?

Los dientes son piezas óseas que se encuentran en el interior de nuestra boca, en los maxilares.



Partes del diente



Tipos de dientes

- Incisivos

Su función es cortar los alimentos. Tienen forma aplanada.

- Caninos

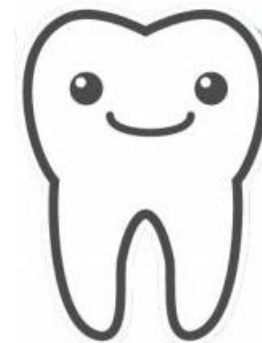
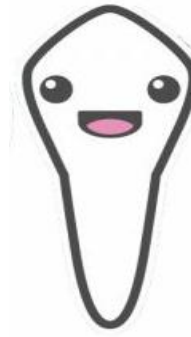
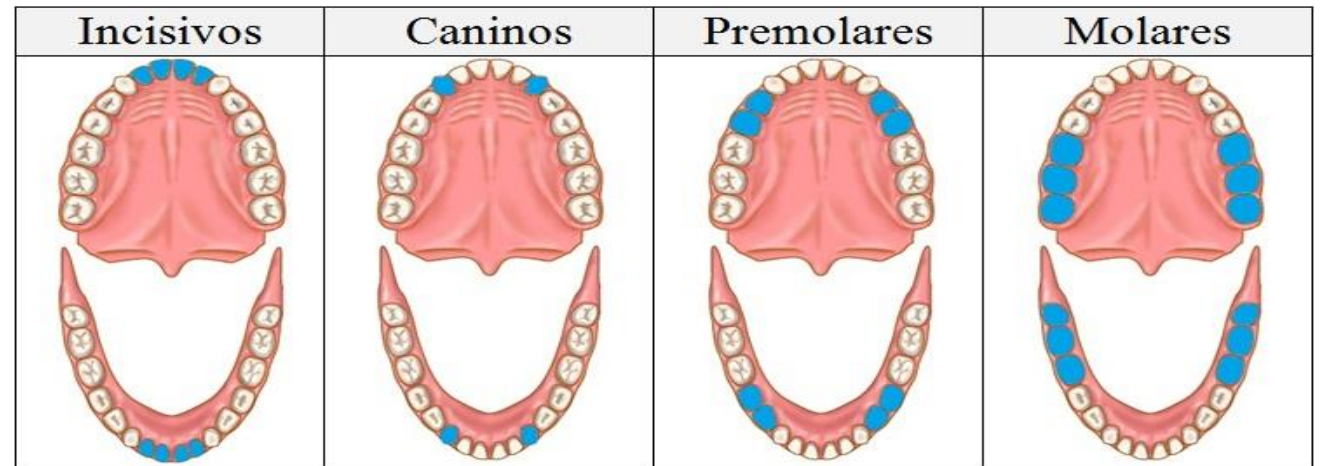
Sirven para desgarrar los alimentos. Tienen forma de cono.

- Premolares

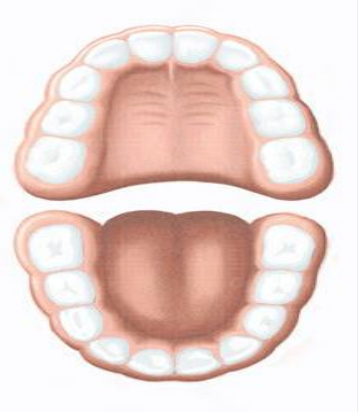
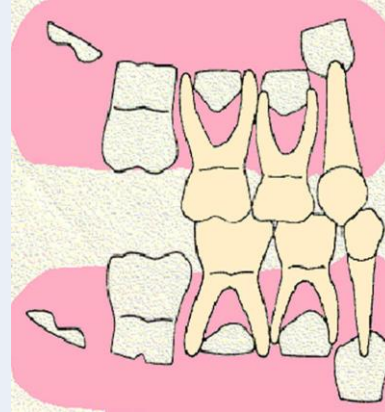
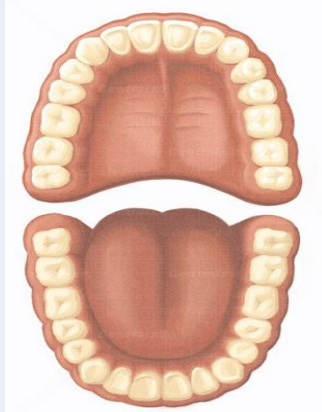
Sirven para desgarrar y triturar los alimentos.

- Molares

Son los responsables de masticar y triturar los alimentos



Denticiones

Dentición temporal	Dentición mixta	Dentición permanente
<p>Son los primeros dientes que tenemos. Son solo 20, mientras que los definitivos son 32. Son más blancos y pequeños.</p>	<p>Es la etapa en la que se produce el recambio de dientes, hasta la aparición de todos los definitivos.</p>	<p>Son los dientes definitivos. Son más grandes que los temporales y más.</p>
		

A lo largo de nuestra vida tenemos estos tres tipos de denticiones



Hábitos dietéticos

Para tener una buena salud debemos conocer cuáles son aquellos alimentos que nos benefician y cuáles nos perjudican.



Alimentos saludables

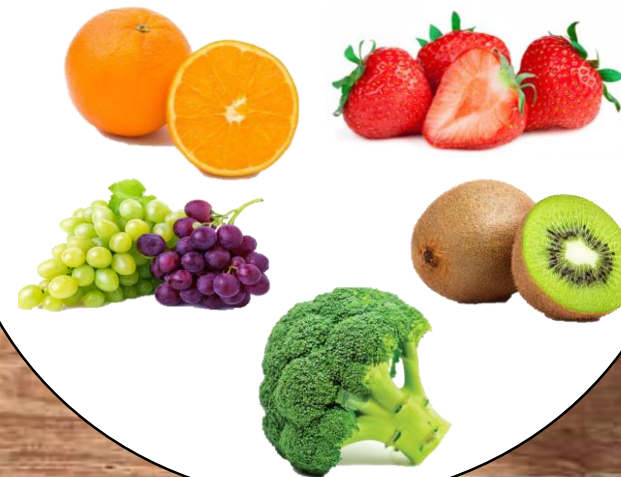
Alimentos ricos en fibra



Lácteos y sus derivados



Alimentos ricos en vitamina C



Alimentos perjudiciales



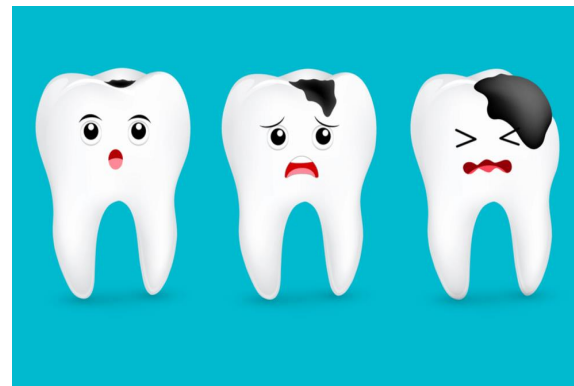
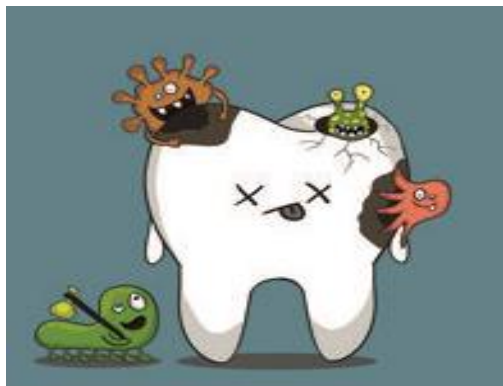
Son aquellos alimentos ricos en carbohidratos que favorecen la formación de ácidos que producen las bacterias y que causan las caries.



Enfermedades frecuentes

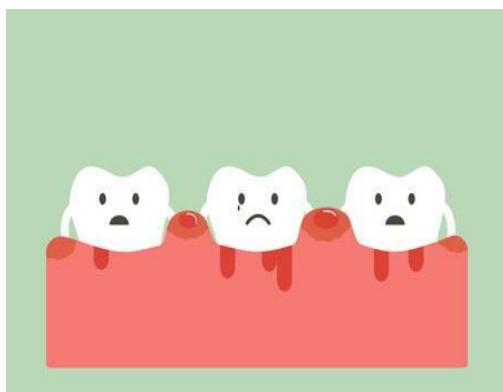
Caries

Es la destrucción del diente que aparece cuando los ácidos erosionan el esmalte.



Gingivitis

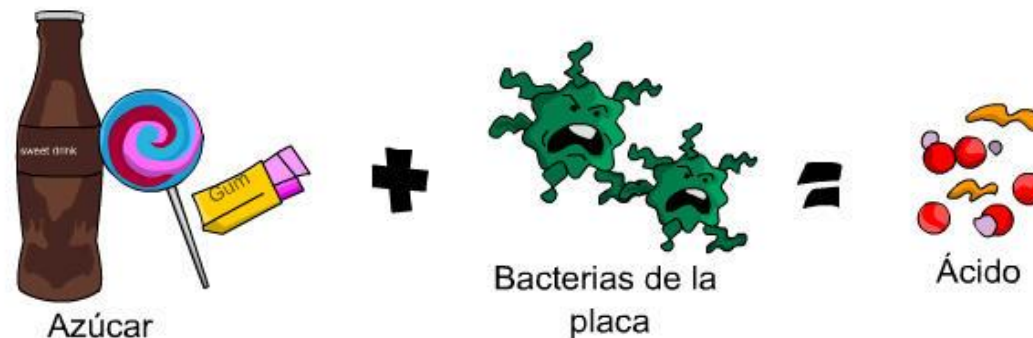
Es una inflamación provocada por la placa bacteriana.



¿CÓMO SE PRODUCE LA CARIES?

Para comenzar, las bacterias que hay en nuestra boca producen unos ácidos con los restos de alimentos que quedan en ella.

Estos ácidos desmineralizan nuestro diente, haciendo que sea más débil. Si a esto le sumamos la ingesta de azúcares y mala higiene oral, nuestra boca será la perfecta candidata para la caries.



Elementos para la higiene oral

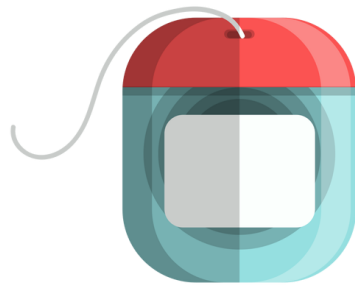
Cepillo dental



Pasta de dientes



Hilo dental



Enjuague / colutorio

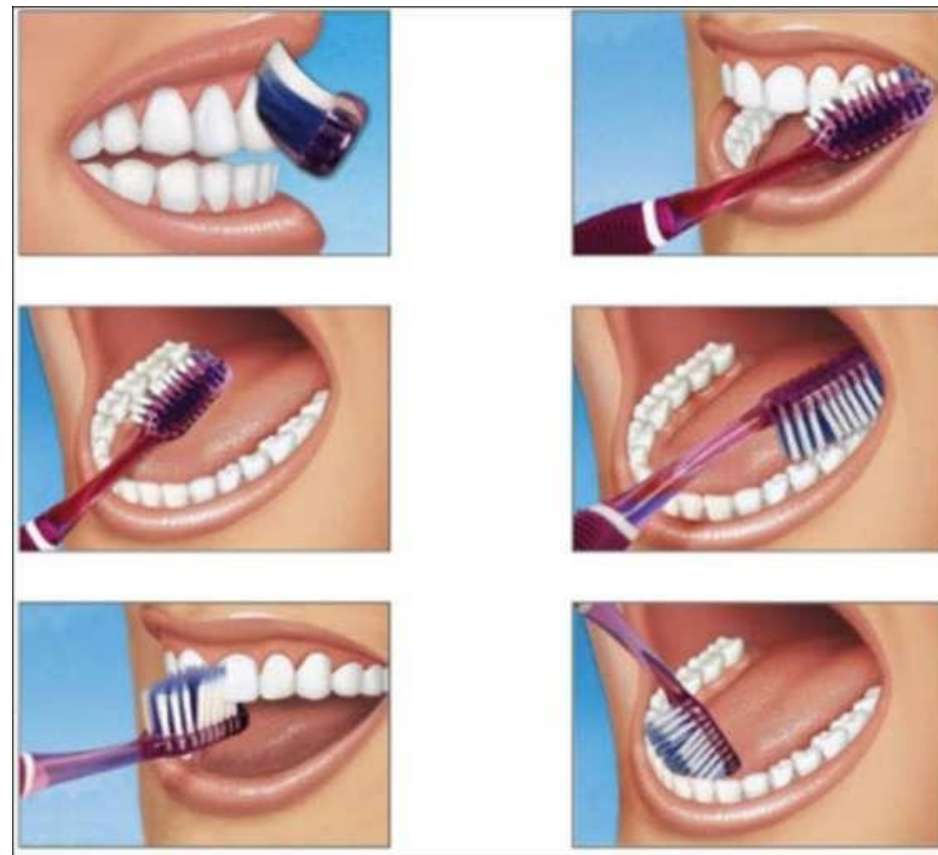


Cepillo interproximal



CÓMO CEPILLARSE LOS DIENTES

- Primero limpiaremos las caras vestibulares de los dientes.
- Coge el cepillo y colócalo formando un ángulo de 45 grados respecto a la encía.
- Realiza movimientos circulares desde la encía al diente.
- Continuamos con la cara interna de los dientes
- Se coloca el cepillo de la misma forma, repitiendo el movimiento.
- Por último cepilla la cara de los dientes por la que masticamos (oclusal), realizando movimiento de barrido.
- No olvides cepillar la lengua.

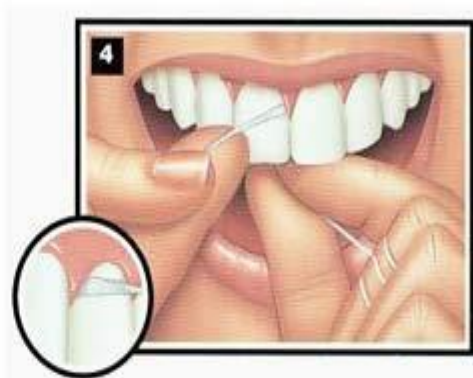
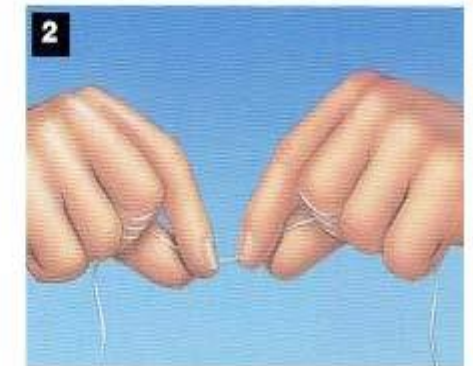
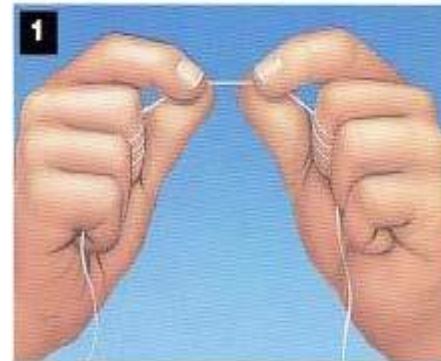


CÓMO UTILIZAR EL HILO DENTAL

- Enrollamos la seda dental entorno al dedo corazón de cada mano.
- Usar los dedos pulgar e índice de cada mano para guiar la seda dental entre los dientes.
- Rodear con la seda ambos lados de cada diente formando una C o como si estuviéramos limpiando un zapato.

Con esta sencilla técnica garantizamos la limpieza entre los dientes y las encías.

Como mínimo debemos usar la seda dos veces al día.



RECOMENDACIONES

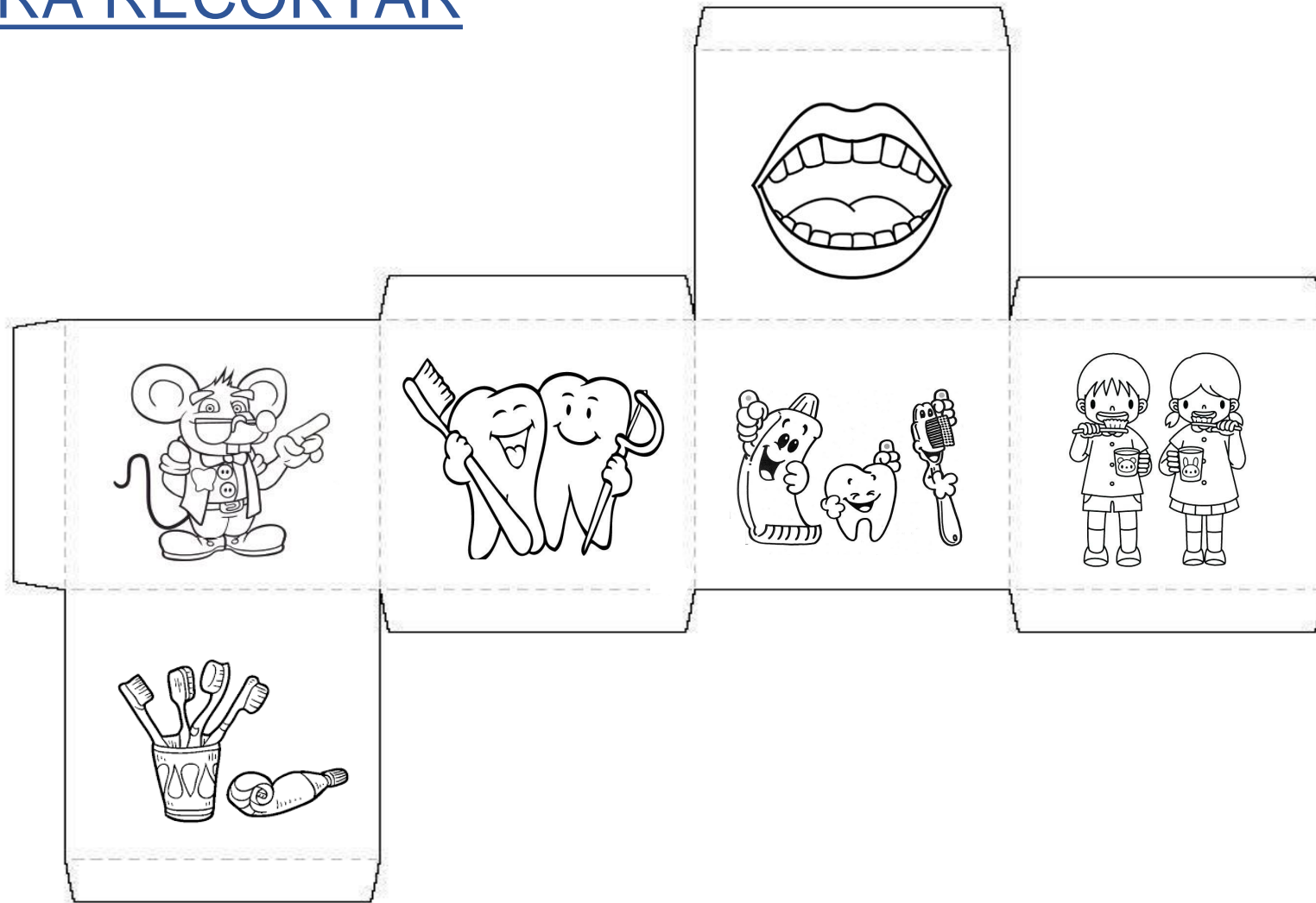
- Cepilla tus dientes después de cada comida.
- Utiliza dentífricos y colutorios con flúor.
- Cambia de cepillo cada 3 meses. Un truco es fijarse en los cambios de estación.
- Mantén una dieta equilibrada. Disminuyendo el consumo de azúcar.
- Acude al dentista.



ACTIVIDADES

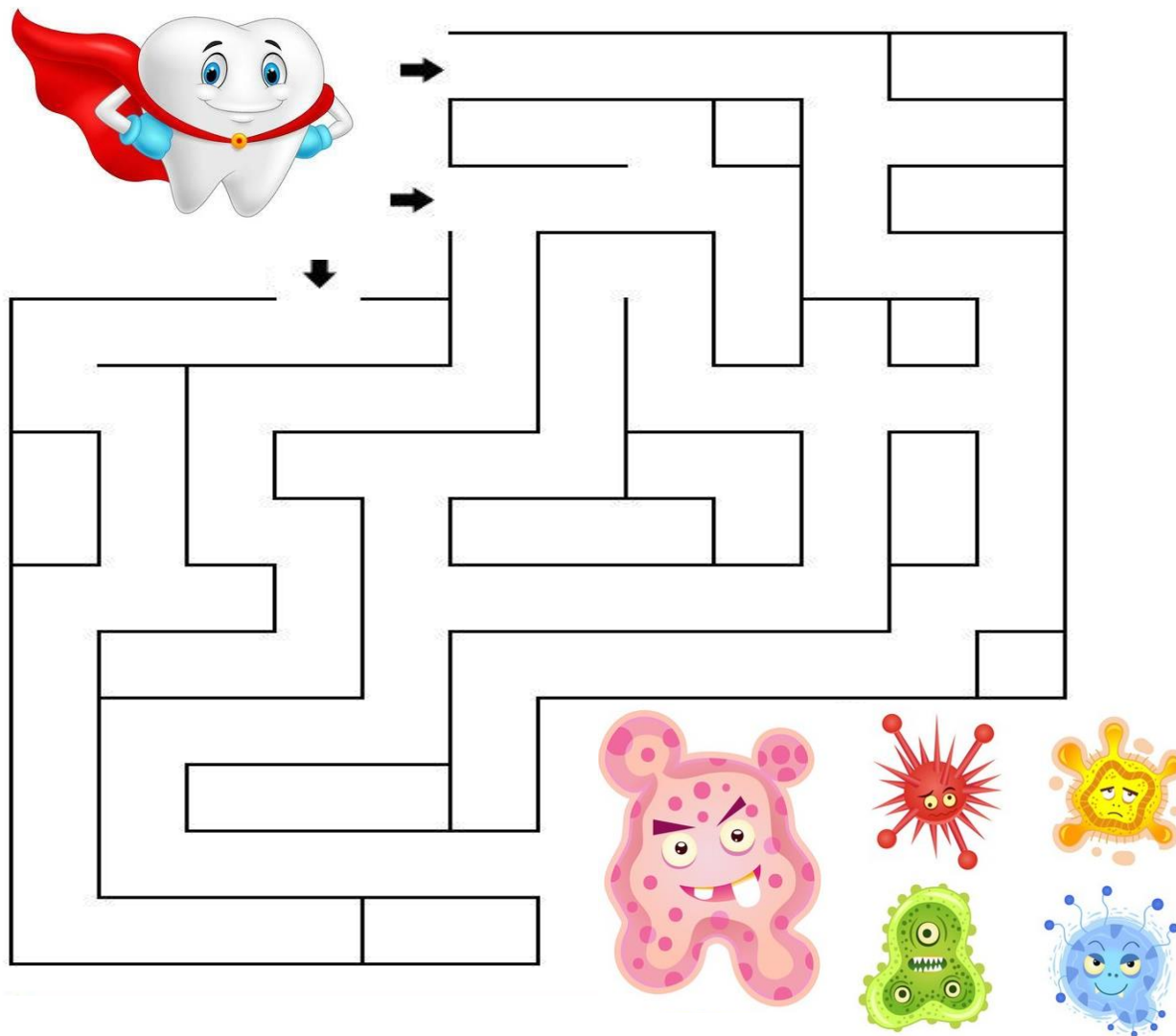


CUBO PARA RECORTAR



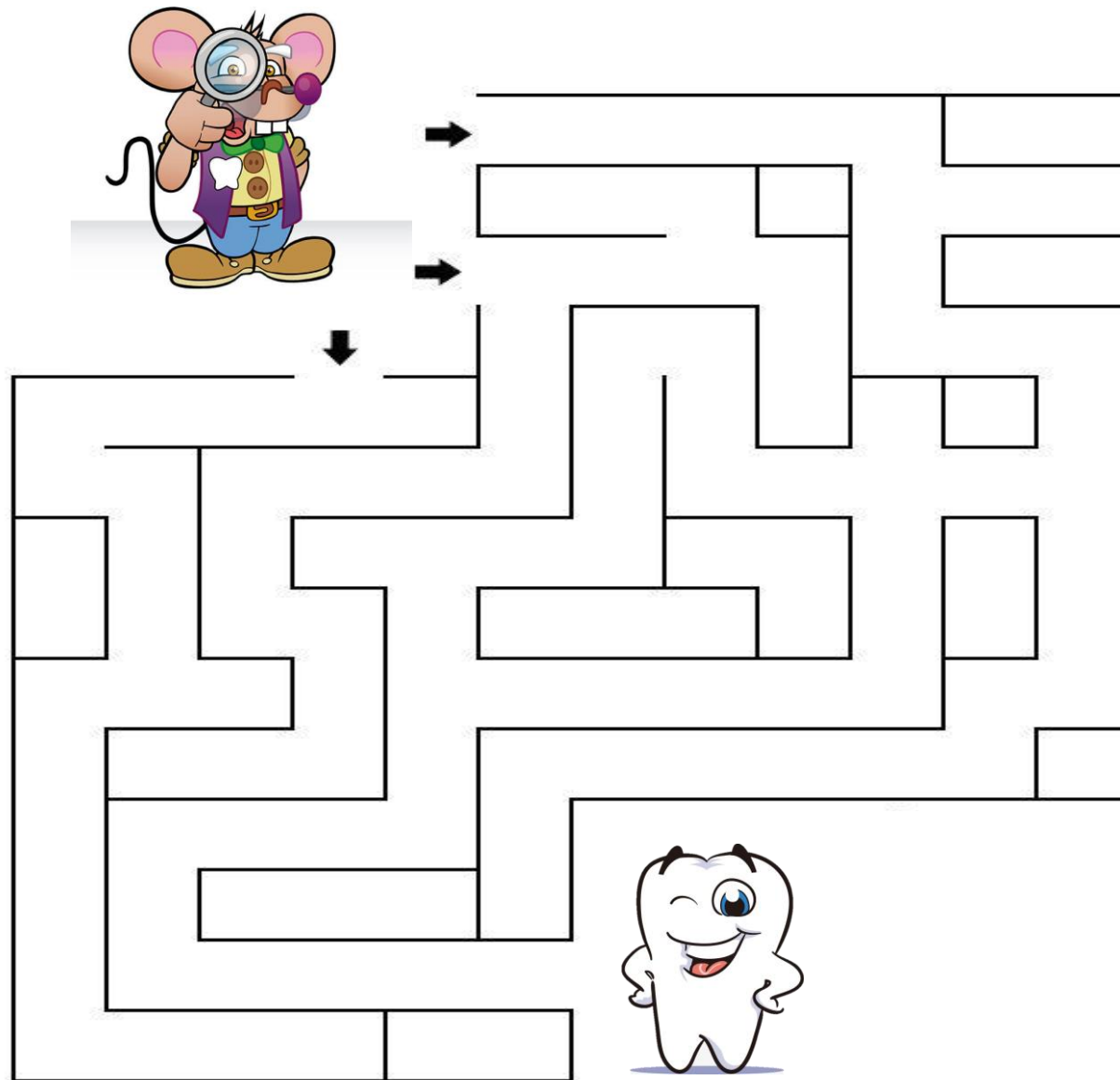
LABERINTO

¡Atrapa a las bacterias!



LABERINTO

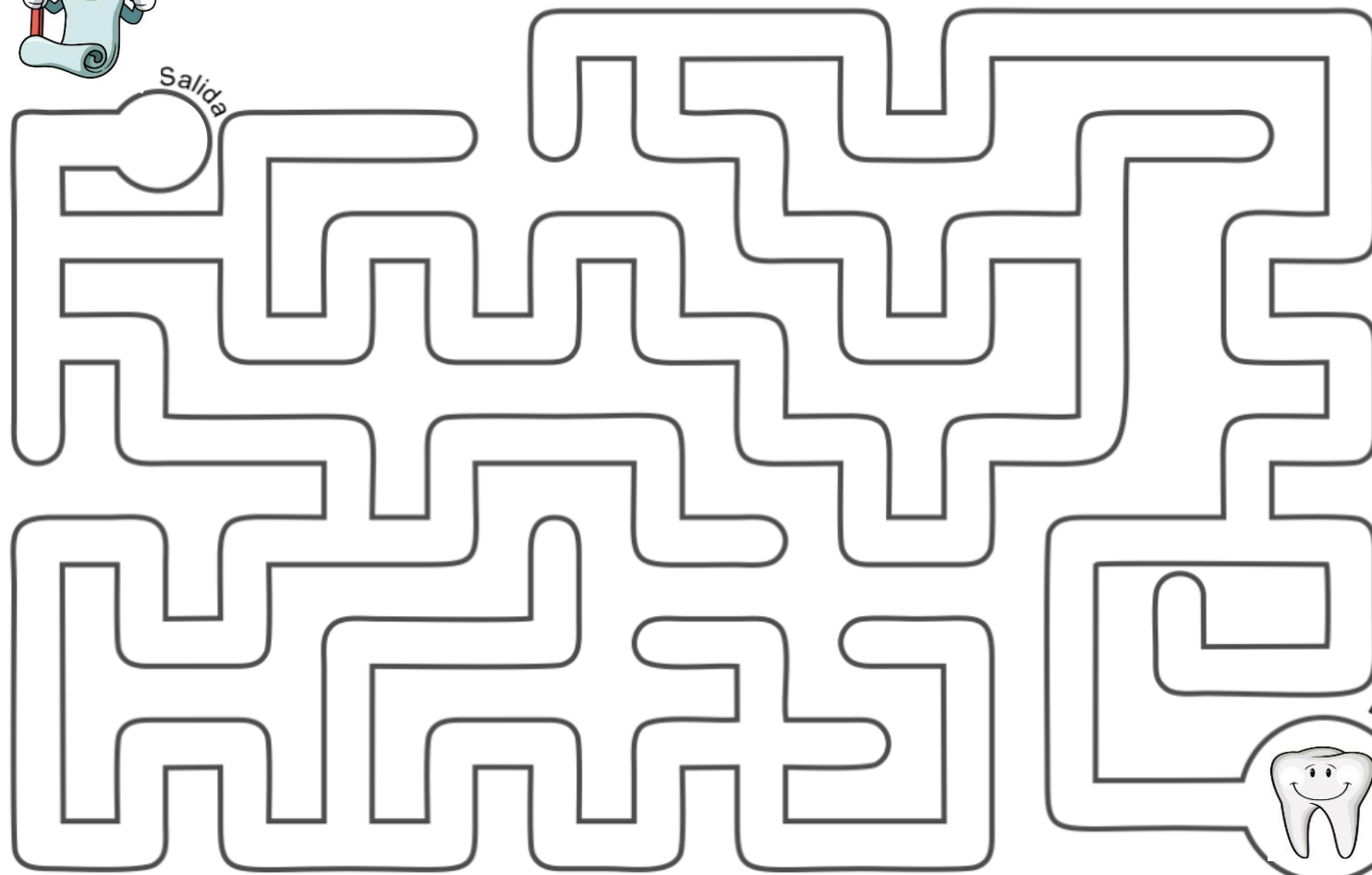
Ayuda al
Ratoncito
Pérez a
llegar hasta
el diente



LABERINTO

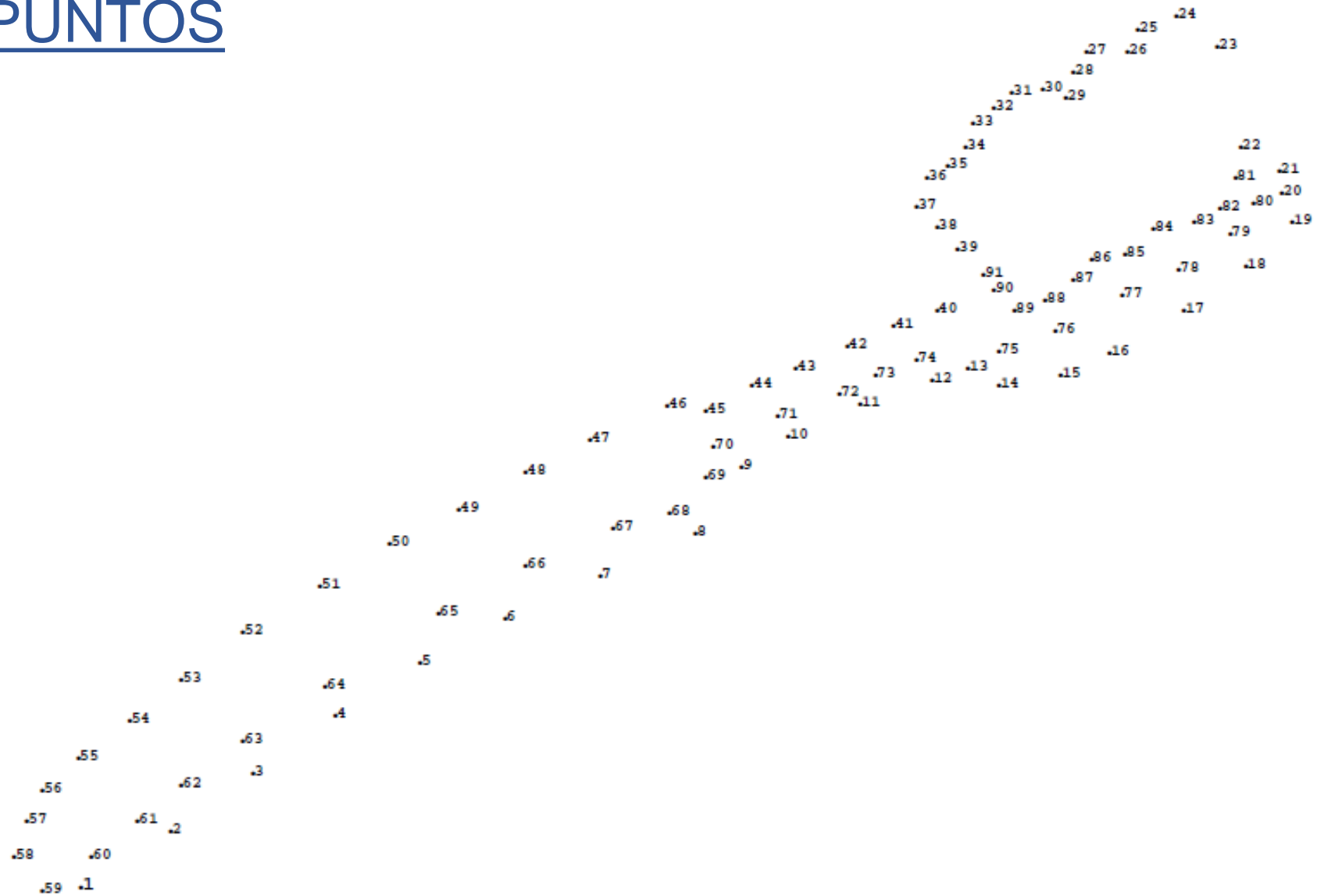


Salida



Llegada

UNIR PUNTOS



UNIR PUNTOS



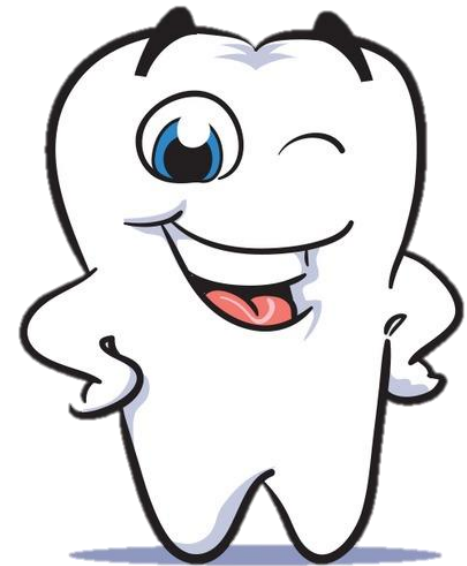
UNIR PUNTOS



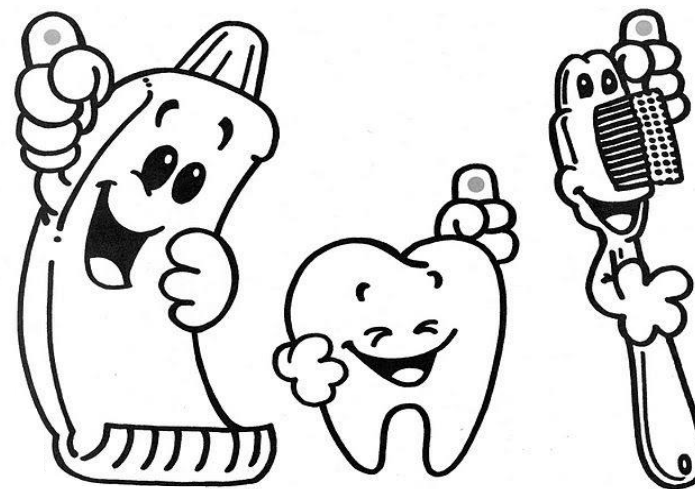
SOPA DE LETRAS

Boca
Dientes
Lengua
Encías
Higiene
Temporales
Incisivos
Caninos
Premolares
Molares

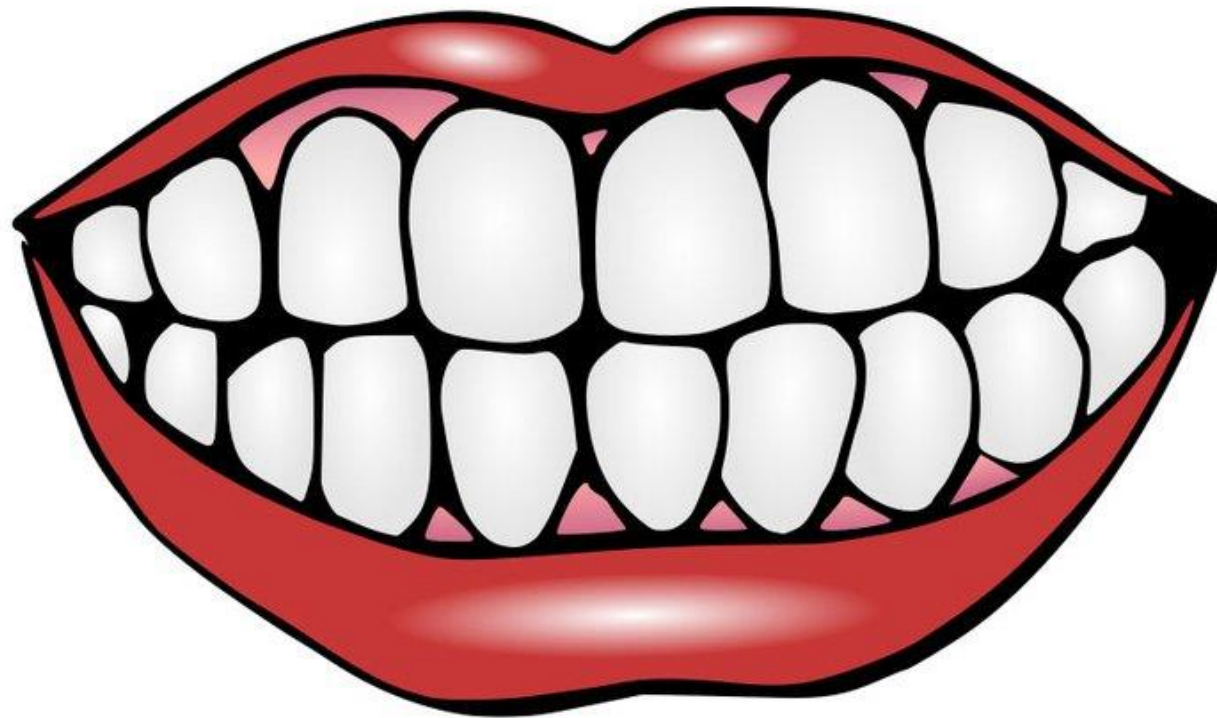
o	y	x	k	d	c	a	n	i	n	o	s
z	c	p	l	e	n	g	u	a	e	d	n
s	e	r	a	l	o	m	e	r	p	i	u
e	t	b	x	k	b	e	o	r	s	e	h
r	p	o	a	h	i	n	p	c	k	n	n
a	w	c	u	z	b	e	q	d	v	t	s
l	y	a	f	x	r	i	j	u	x	e	z
o	w	h	n	s	i	g	t	c	p	s	e
m	s	o	v	i	s	i	c	n	i	x	o
f	p	i	m	q	e	h	u	b	y	h	a
e	n	c	i	a	s	l	c	j	t	i	a
g	t	e	m	p	o	r	a	l	e	s	u



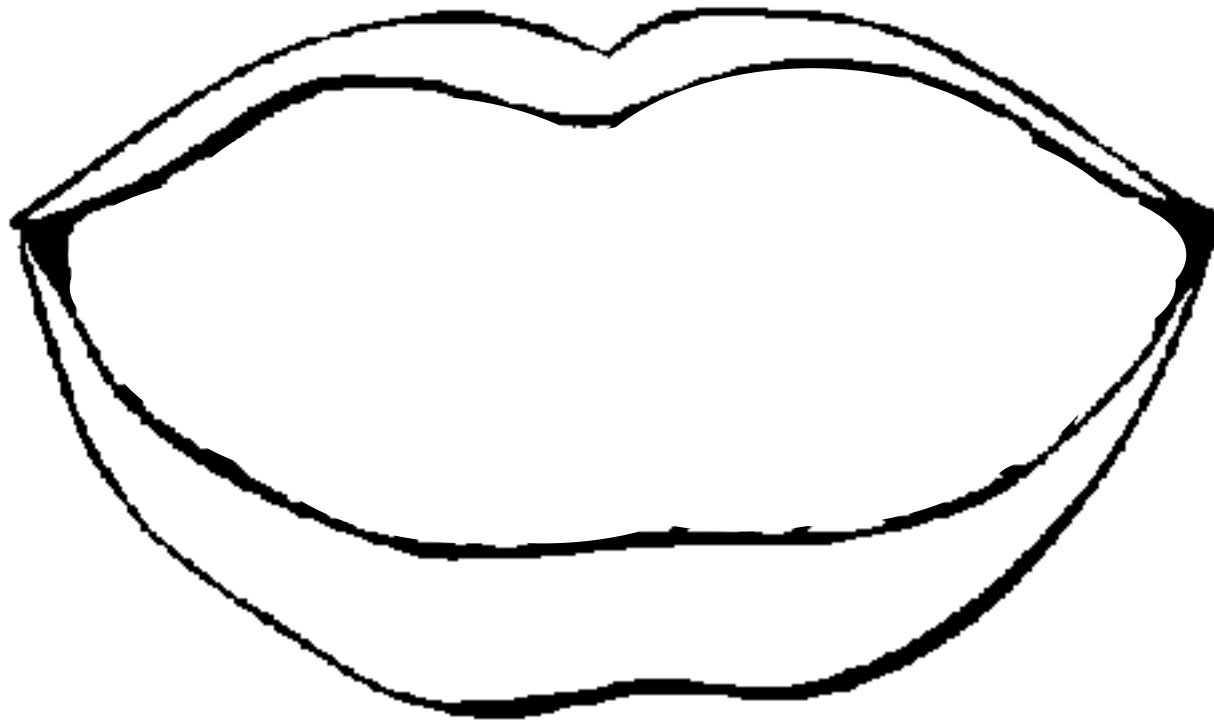
COLOREA



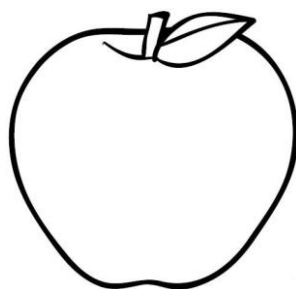
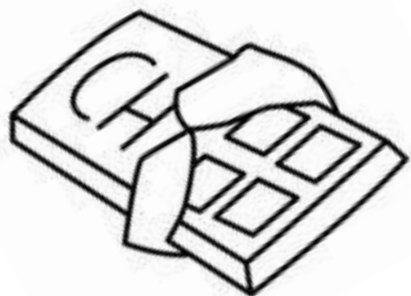
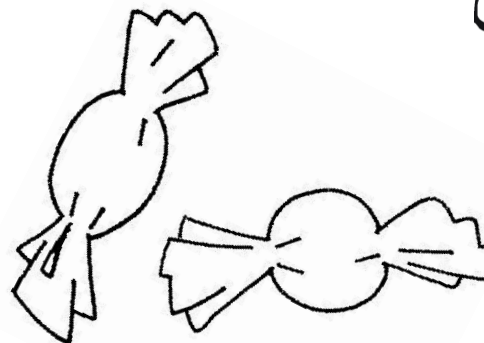
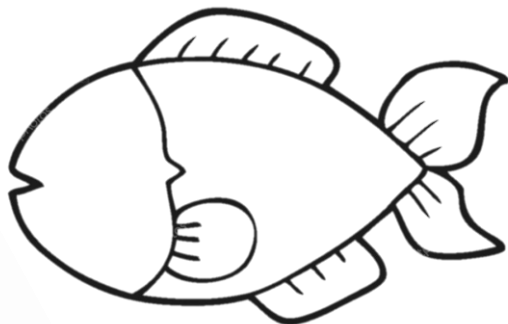
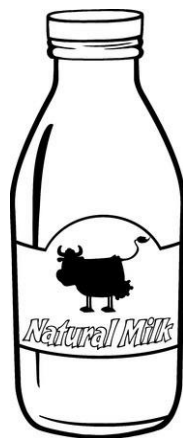
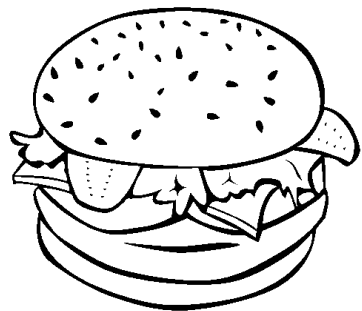
PINTA CARIES EN LA BOCA



DIBUJA DIENTES A LA BOCA

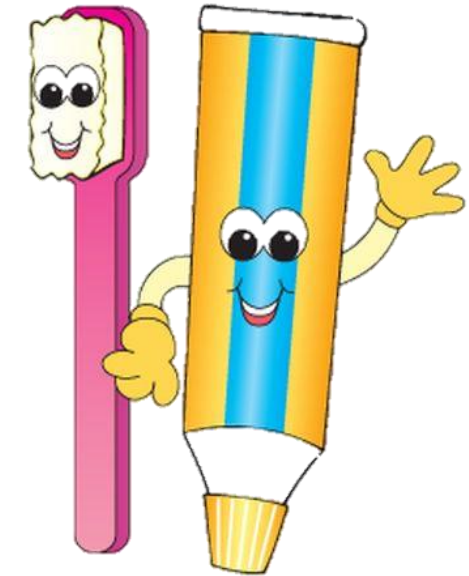


COLOREA LOS ALIMENTOS SALUDABLES



¿Me he cepillado los dientes?

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			



¿Me he cepillado los dientes?

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



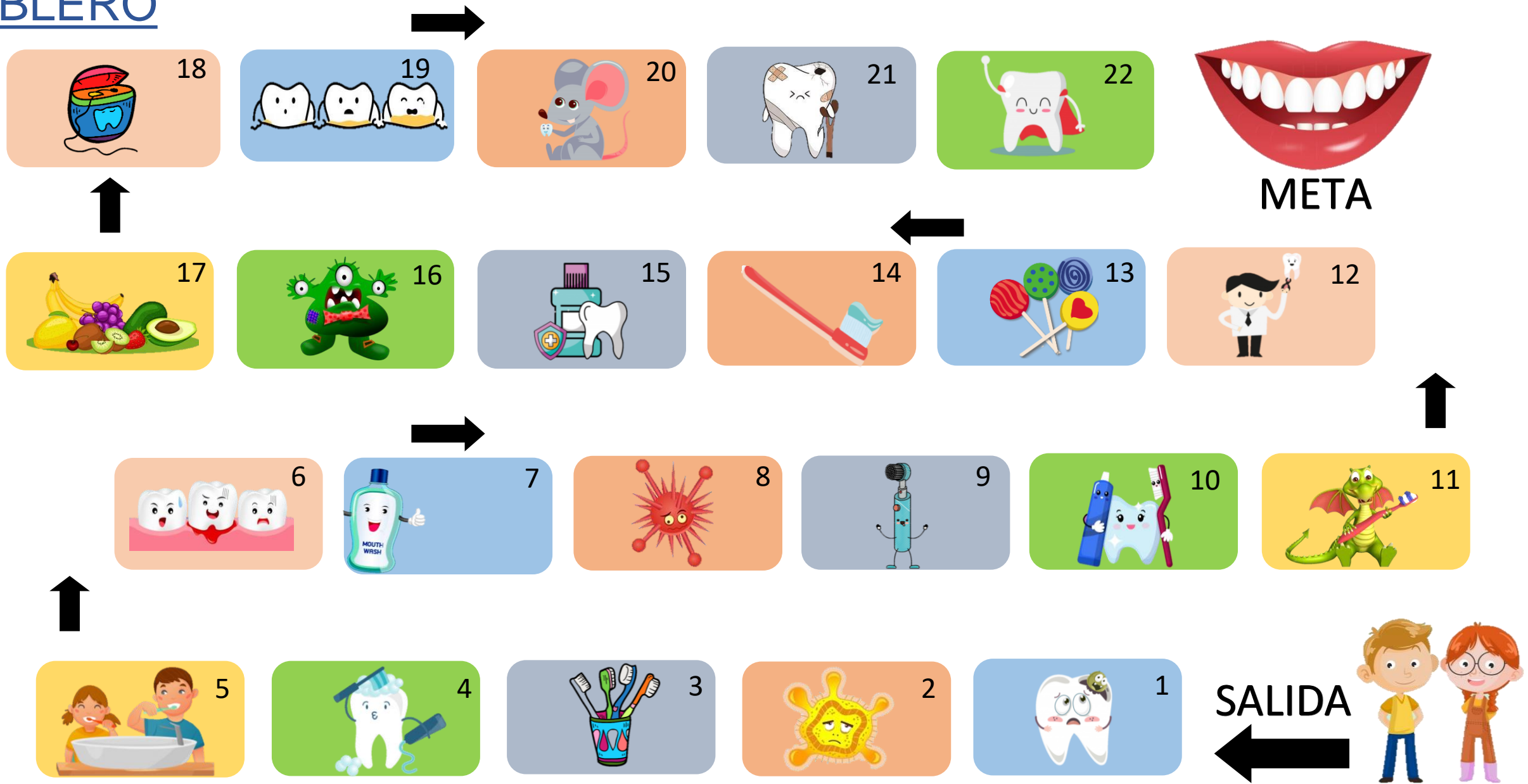
SÁBADO



DOMINGO

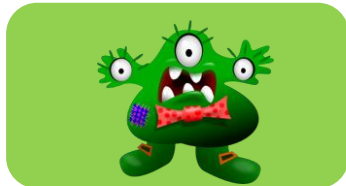
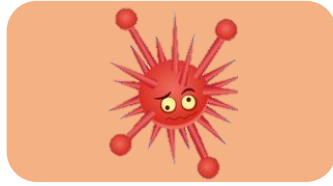
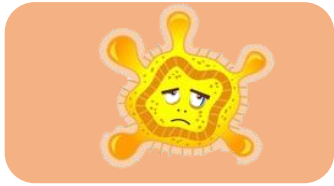


TABLERO

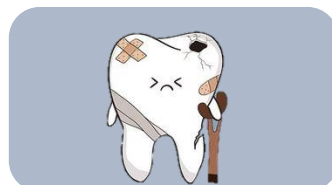
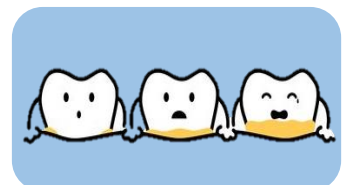


Normas del juego

- Gana la persona que llegue antes a la boca grande.
- Los participantes tirarán los dados para determinar el orden de salida. Siendo la persona con el número la primera en salir.
- ¿Qué pasa si caes en esta casilla?



Has caído en la bacteria, te quedas un turno sin tirar el dado



Has caído en un diente enfermo, retrocedes una casilla



Has comido dulces, debes retroceder hasta la casilla 5 para lavarte los dientes



El dentista dice que cuidas muy bien de tus dientes, como premio avanzas hasta la casilla 18

CERTIFICADO

RATONCITO PÉREZ
Certificado de caída de un diente

NOMBRE
EDAD FECHA

NUMERO DE DIENTES CAIDOS

ESTADO DEL DIENTE

Realmente limpio
Muy limpio
Limpio
Poco limpio
Sucio
¿Te lavas los dientes?

COMPENSACION
€

NOTAS ESPECIALES
.....
.....
.....

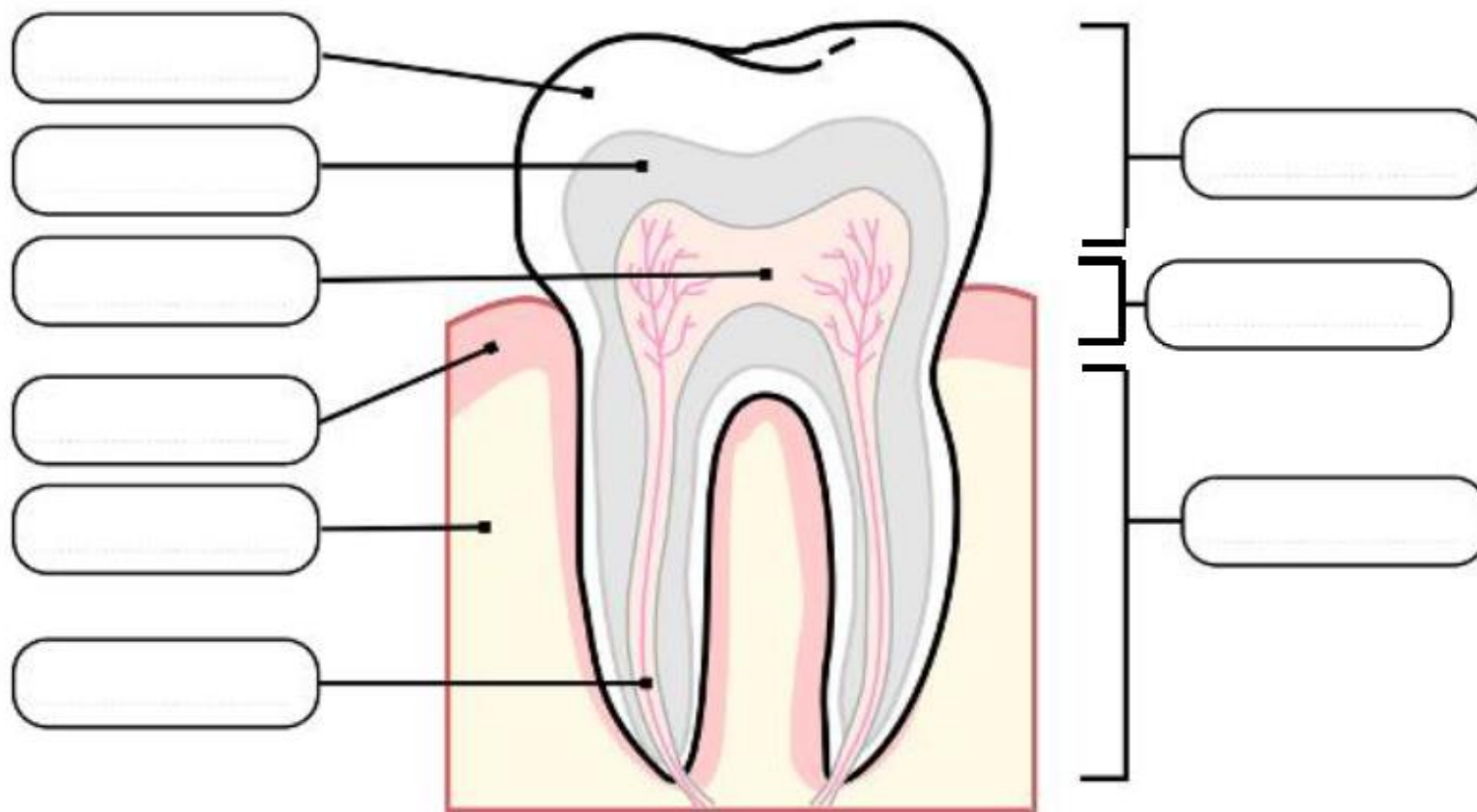
El Ratoncito Pérez



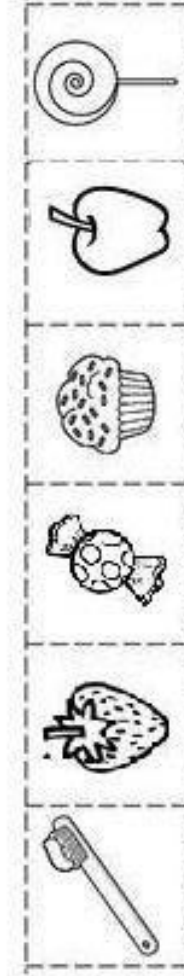
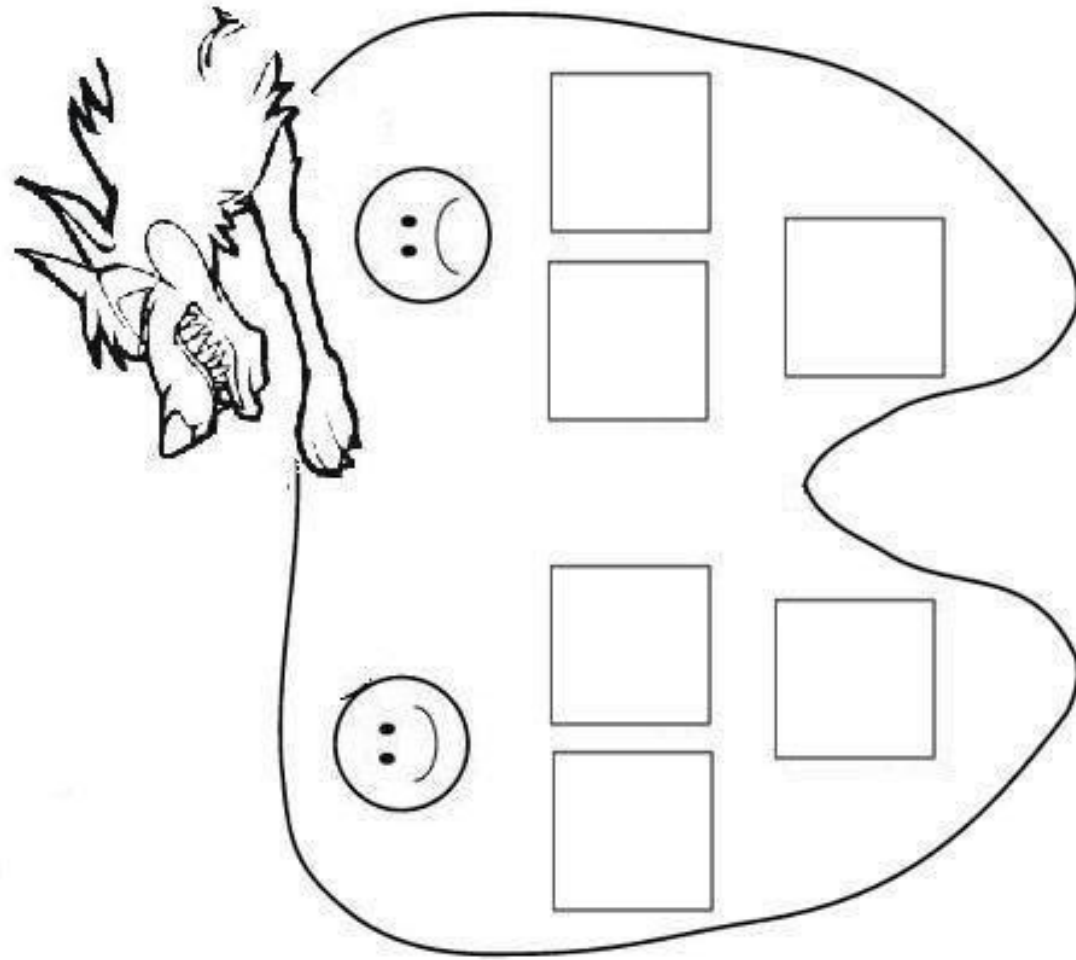
COLOCAR NOMBRES

Escribe los nombres en su lugar:

corona – raíz – esmalte – cuello – dentina – encía – pulpa – hueso - nervios



COLOCAR ALIMENTOS



Este libro ha sido creado por:

Raquel Martín Tejerina
Blanca García Domínguez

