PRIMERA PARTE

EL APRENDIZAJE Y LA ENSEÑANZA SOBRE LOS DIENTES Y LAS ENCÍAS

CAPÍTULO 1

Sus dientes y encías

La próxima vez que usted se vea en un espejo, observe sus dientes y las encías que los rodean. Mire también la boca de sus niños. Observe tanto las encías como los dientes, porque con frecuencia la salud de uno depende de la salud del otro. **Los dientes fuertes necesitan encías sanas. Las encías sanas necesitan dientes limpios.**

¿Qué te da una buena dentadura?

- BUENA SALUD
- BUEN ASPECTO
- BUENA PRONUNCIACIÓN
- BUEN COMER
- BUEN OLOR DE BOCA

Cuando piense en sus dientes, piense en sus encías. Las encías son importantes para sostener cada uno de los dientes en su lugar.

Para comer diferentes clases de alimentos se necesitan dientes fuertes, ya que comer alimentos variados es importante para la salud. Algunos de los mejores alimentos, como la nuez, el maíz, la fruta, la carne y otros, son difíciles de morder y de masticar si sus dientes están flojos, picados y le duelen.

Casi siempre, usted puede saber si sus dientes y encías están sanas o no. Vea los dibujos de las páginas 115 y 116 y compárelos con su propia boca. Si usted encuentra algún problema en su boca, busque el nombre del problema en las páginas 124 a 127, y su tratamiento en el capítulo 9.

> **Importante:** cuando no esté seguro del tipo de problema o de cómo tratarlo, consulte a un trabajador dental con experiencia.

Si usted se da cuenta de un problema a tiempo, muchas veces podrá evitar que se agrave. Hasta es mejor atacar el problema cuando empieza. Usted puede hacer eso si sabe cómo mantener sus dientes y encías sanas.

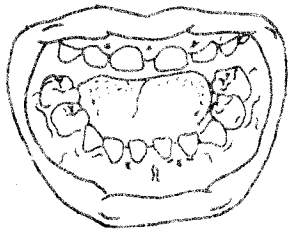
Aprenda a cuidar sus propios dientes y encías antes de tratar de enseñar a otros. El ejemplo es el mejor maestro. La gente verá que usted está sano y querrá saber cómo lo ha logrado. Cuando le muestre cómo cuidar sus dientes, ellos le creerán si saben que lo hace. Primero cuide sus dientes y encías; entonces enseñe a su familia lo que ha aprendido. Ellos también pueden ser un buen ejemplo para enseñar a otros.

www.hesperian.org/home-espanol

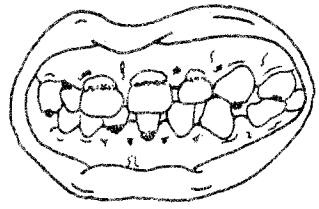
LOS DIENTES DE LECHE

Los dientes del recién nacido se forman durante el embarazo. Los dientes del ñino pequeño se terminan de formar en los últimos meses del embarazo y los primeros meses después del nacimiento. **Por eso es necesario que el ñino y la madre estén bien alimentados y sanos para que el niño pequeño tenga dientes fuertes.**

Dientes fuertes
Son blancos y el frente está liso.



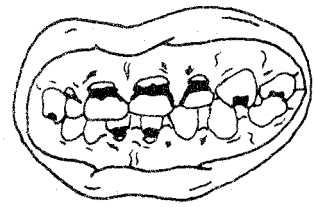
Dientes débiles
Tienen manchas amarillas y están rasposos (no lisos).



Los dientes de los niños pueden tener algunos defectos (muescas) cuando:

- Durante el embarazo la madre estuvo enferma o no tuvo buena alimentación.
- El niño pequeño estuvo enfermo o no ha tenido una buena alimentación.
- Si el nacimiento del niño fue antes de tiempo, o el parto fue dificíl.

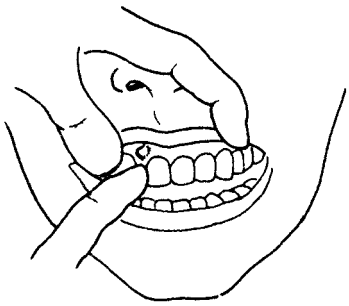
Las muescas son más rugosas que el resto del diente.



Los alimentos se pegan fácilmente a las muescas y los vuelven amarillos.

Las muescas también son suaves, necesitan limpiarse bien todos los días para evitar una picadura. Una pieza picada puede doler. Cuando a un niño le duele un diente no quiere comer.

Las picaduras (picas) en los dientes de leche pueden empeorar la desnutrición. Recuerde esto cuando vea a un niño débil y desnutrido. Cuando examine a un niño, levante su labio y mire sus dientes. Haga esto como parte del examen de rutina.



Usted puede llenar los huecos de las picaduras con cemento (ver capitulo 13). El cemento evita que la comida y el aire entren al hueco y lastimen al niño.

Una encía hinchada puede ocasionar un abultamiento (postemilla). Si esto pasa significa que tiene pus (págs. 17 y 87) y el hueco de este diente no se le debe llenar con cemento. Deberá sacarse el diente (capítulo 14) antes de que la infección sea peor.

Para que los dientes de leche **crezcan fuertes**, la madre del niño y el niño deben estar siempre sanos (leer páginas 44 a 45). Explique a la madre la importancia de esto. Una embarazada debe:

1. Comer suficiente en calidad y en cantidad para ella y el niño (ver también el capítulo 11 de *Donde no hay doctor* y las páginas 517 a 520 de *Aprendiendo a promover la salud).*

2. Acudir a un puesto de salud con la mayor frecuencia posible (una vez al mes), para que sea revisada por el auxiliar de salud (vea página 250 de *Donde no hay doctor*).

3. No use la medicina **tetraciclina**, porque ésta puede ocasionar que los dientes del bebé se vuelvan oscuros. Como trabajador de la salud, **recuerde que no debe dar tetraciclina a embarazadas o niños pequeños. Si la madre necesita un antibiótico, escoja otro.**

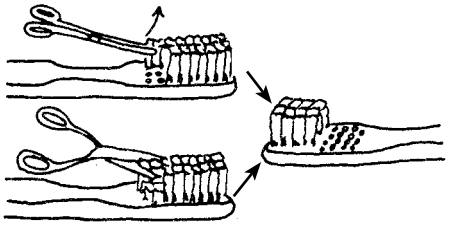
Para que los dientes de leche se **mantengan fuertes**, y para evitar que las muescas se vuelvan huecos, la madre debe:

1. Alimentar con el pecho y **nunca dar jugos**, **agua**, **té o leche endulzada en biberón**. A los cuatro meses, empezar a dar papillas de frutas o verduras frescas.

www.hesperian.org /home-espanol

2. Limpiar los dientes de su niño con un pedazo de tela limpio después de que coma. Esto ayuda al niño pequeño a mantener sus dientes limpios. Más adelante, a él le gustará limpiarse con cepillo. Alrededor del año de edad, el niño tendrá algunos dientes. En este tiempo la madre usará sólo agua y cepillo suave sin pasta de dientes, porque con ella se forman burbujas y no verá los dientes del niño. Ella deberá frotar los lados y encima de los dientes tan bien como pueda (página 29).

Debe usted ayudar al niño para que aprenda a limpiar sus dientes él mismo. Si es muy chico, la madre, el padre, el abuelo, la hermana o alguien cercano deberá limpiar los dientes del niño. Se seguirá haciendo esto hasta que el niño lo pueda hacer por sí mismo.



Compre al niño un cepillo pequeño. Si no encuentra, puede hacer uso de uno grande.

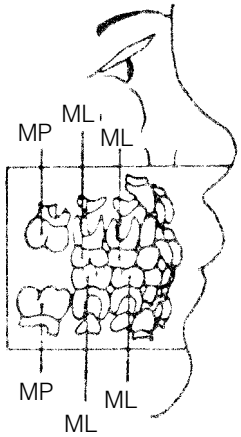
Para que no lastime la boca del niño, quite las últimas cerdas del cepillo y corte un poco las que quedan, o bien, puede hacerle uno (vea páginas 27 y 28).

¿Por qué los dientes de leche son importantes?

Los dientes de leche son tan importantes para el niño como los dientes permanentes para el adulto. Ellos ayudan al niño a comer, hablar y verse bien.

Sin embargo, la mayoría de la gente no le da suficiente importancia a los dientes de leche y piensa que no vale la pena curarlos, porque después salen los que serán los dientes definitivos.

La gente no sabe que los dientes de leche también sirven para **guardar el lugar para que salgan los dientes permanentes**. Como se ignora esto, es difícil que se entienda la importancia del cuidado de los dientes de leche. Si no hay suficiente lugar, los dientes nuevos saldrán chuecos y se picarán fácilmente.



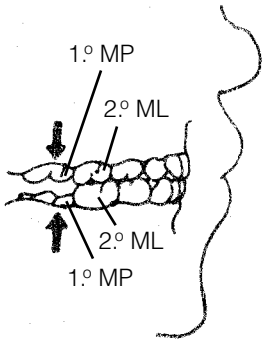
Abajo de cada diente de leche hay un diente permanente creciendo.

Al mismo tiempo, una muela permanente más se está formando en la parte de atrás de la boca, adentro del hueso (página 81).

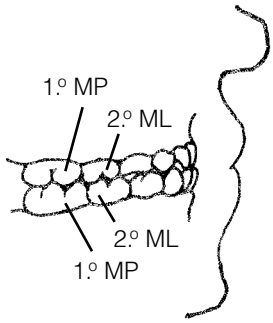
Molares permanentes (M.P.) vienen abajo de los molares de leche (M.L.).

Los dientes de leche que están adelante se caen (generalmente entre los 6 y 7 años, pero algunas veces pueden ser antes de los 5 años): estos se caen primero que los de atrás (10 a 12 años) porque los dientes permanentes del frente se forman y crecen primero.

A los 6 años de edad el molar permanente (1 M.P.) es algunas veces el primero de los dientes permanentes que sale dentro de la boca.



El primer molar permanente sale en la boca resbalándose contra la parte de atrás del segundo molar de leche (2 ML).



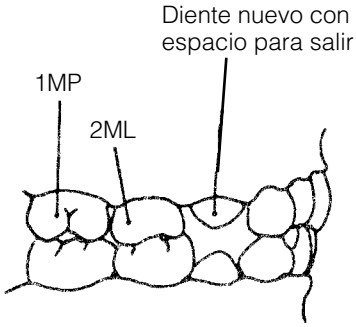
Lenta pero constantemente, los molares permanentes. susperiores e inferiores crecen hasta que se juntan firmemente.

www.hesperian.org /home-espanol

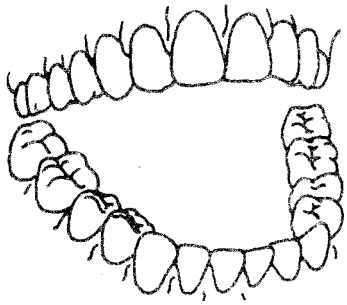
Entre los 6 y 11 años de edad, el niño necesita que sus molares de leche estén sanos para guiar a los primeros molares permanentes a su lugar. Cuando los primeros molares permanentes salen en su lugar esto es una buena señal, ya que significa que los otros dientes permanentes tendrán suficiente espacio para salir en su lugar.

> **Nota:** Algunas personas nacen sin suficiente espacio para sus dientes. Pero la mayoría de la gente no tiene este problema, sino que pierde los espacios cuando le sacan los dientes de leche en lugar de curárselos.

LOS DIENTES DE LECHE SANOS AYUDAN A SALIR DERECHOS A LOS DIENTES PERMANENTES

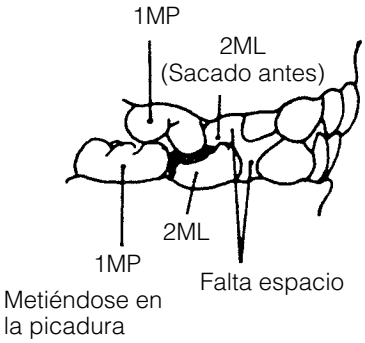


10 años

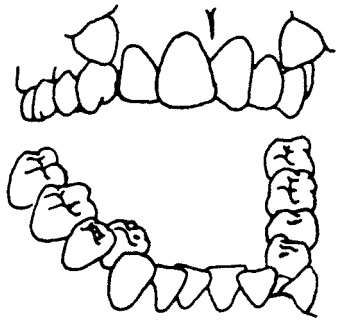


adulto

LOS DIENTES DE LECHE ENFERMOS AYUDAN A SALIR CHUECOS A LOS DIENTES PERMANENTES



10 años



adulto

Muestre a las madres el porqué los dientes de leche son importantes. La buena alimentación y limpieza constante mantienen los dientes sanos.

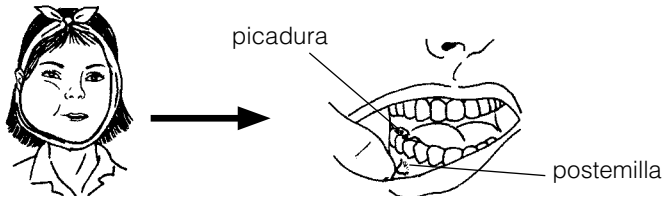
Las madres necesitan conocer que **la salida de los dientes de leche no causa diarrea ni calentura**, pero el niño puede tener al mismo tiempo diarrea o calentura por otra causa.

Si hay un diente picado, hay que tratarlo para que permanezca en la boca y el niño pueda masticar.

www.hesperian.org
/home-espanol

LOS DIENTES MOLARES

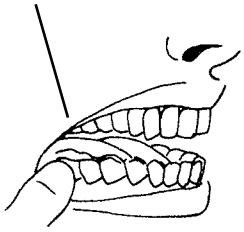
Es más fácil darse cuenta que los dientes de adelante están saliendo en la boca que darse cuenta de cuándo están saliendo las muelas. **Una hinchazón en la cara** puede ser una postemilla (absceso) o una muela nueva que está saliendo. Para saber qué es, mire si en los dientes hay una picadura y revise la encía que los rodea para ver si está roja e hinchada.



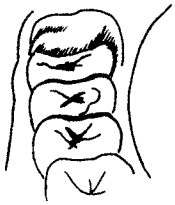
Cuando vea una cara hinchada, busque los dos signos de un absceso (postemilla): picadura y encía roja o hinchada.

Pero si una persona tiene de 16 a 22 años de edad, generalmente la hinchazón no es por un absceso. Lo que pasa es que le está saliendo el tercer molar permanente (muela del juicio) atrás en la boca. Al salir rompe la encía que la cubre. Cuando una persona se corta la mano con algo sucio, la herida puede infectarse. Así también la encía cortada del nuevo diente puede infectarse causando hinchazón en la cara.

Mire detrás de la última muela.



Vea la encía roja e hinchada que cubre parte del diente nuevo.



Si hay lugar para que salga el diente nuevo, saldrá sin problemas, déle tiempo. Decida con cuidado lo que va a hacer antes de meter mano.

Si la persona no tiene la cara hinchada y puede abrir la boca, explíquele lo que pasa y qué es lo que puede hacer para bajar la infección y fortalecer las encías. La mejor medicina es hacer buches de agua caliente con sal mientras termina de salir el diente.

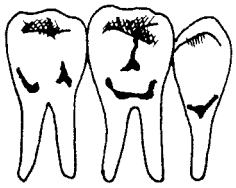
Si una persona tiene un problema serio (dolor fuerte, hinchazón y no puede abrir la boca), vea la página 135 para que sepa qué es lo que hay que hacer.

PICADURAS, CARIES, DOLOR DE DIENTES Y POSTEMILLAS (abscesos)

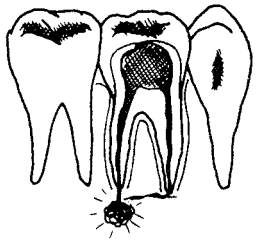
Las picaduras son agujeros en los dientes y se forman por la infección llamada **caries dental**. Si tiene un punto negro en los dientes, podría ser una picadura; si ese diente duele cuando come, bebe o respira aire frío, es probable que ahí tenga una picadura.

Las picaduras en los dientes aparecen si come alimentos dulces y no limpia sus dientes. **Si ve una picadura al principio o tiene dolor en un diente, busque atención inmediatamente.** Un trabajador dental sabrá cómo tapar las picaduras para no perder sus dientes. Hágalo mejor ahora, antes que empeore el dolor.

Los dientes y las muelas están unidos al hueso por la raíz y tienen adentro un nervio. Si no tapa a tiempo una picadura, ésta se hará más grande y profunda.



Cuando la infección llega al nervio, el diente duele, aún a la hora de dormir.



Cuando la infeccion llega hasta el fondo de la raíz se forma una **postemilla** (absceso dental).

Un diente con postemilla (absceso) necesita tratamiento inmediatamente, antes de que la infección dañe el hueso. En la mayoría de los casos el diente debe sacarse; si no hay quien se lo saque, usted puede detener el problema si hace lo siguiente:

1. Lave la boca con agua caliente. Esto quitará cualquier pedacito de comida que esté dentro de la picadura.
2. Tome aspirina o mejoral para el dolor. Ver la página 135 para la cantidad (dosis).
   - o use digitopuntura para aliviar el dolor.
   - o use tintura de clavo de olor y aplíquela con un hisopo.

Una postemilla (absceso) puede causar una hinchazón como esta.

3. Disminuya la hinchazón:

- Haga un buche de agua caliente del lado del diente enfermo.
- Moje un trapo con agua caliente y amárrelo alrededor de su cara.

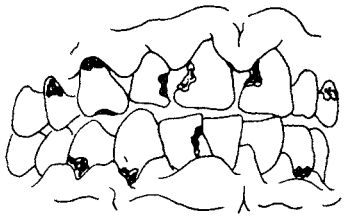
¡Cuidado, no se queme!

❋

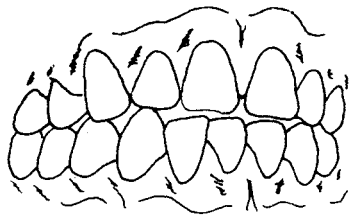
ENCÍAS HINCHADAS Y SANGRANTES

Para tener dientes sanos, se necesitan encías sanas y fuertes. Cuando las encías están **infectadas,** están rojas, hinchadas y separadas del diente y sangran con facilidad al limpiar los dientes. La infección de éstas se llama **enfermedad de las encías o "piorrea".**

La enfermedad de las encías, así como la infección de los dientes, se produce cuando el ácido los toca. Este ácido se produce cuando los alimentos blandos y dulces se mezclan con los microbios.



Enfermedad de las encías y dientes picados



Dientes y encías sanos

La enfermedad de las encías puede ser tan grave que destruya al hueso que sujeta los dientes causando que éstos se aflojen (ver página 90).

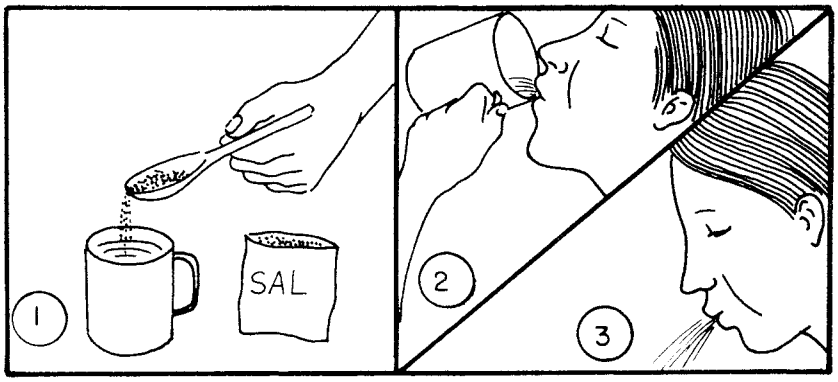
Pero usted puede detener la enfermedad de las encías y evitar que regrese. Hay dos cosas que puede hacer: lavarse mejor sus dientes y fortalecer sus encías.

1. Aún cuando sus encías estén hinchadas y sangren debe lavarse los dientes. Si los alimentos se siguen juntando, la infección de la encía va a ponerse peor. Tome un cepillo **suave** (ver página 27) y úselo con cuidado. De esta forma no lastimará las encías cuando las lave.

2. Para hacer más fuertes sus encías y así combatir mejor la infección:

- Coma más frutas frescas, de temporada y de las que hay en donde vive, así como legumbres de hoja verde y pocos alimentos blandos y pegajosos de los que venden en la tienda.

- Haga buches de agua tibia con sal diariamente, aún cuando sus encías estén mejor.



(1) Mezcle una cuchara de sal en una taza de agua caliente.

(2) Haga un buche fuerte.

(3) Escúpalo. Repita los buches hasta acabar el agua con sal.

❄

LAS ENFERMEDADES MÁS GRAVES DE LAS ENCÍAS

Las encías que sangran y duelen cuando se tocan necesitan ser atendidas rápidamente. Si tiene este problema busque ayuda. El trabajador dental puede explicarle lo que pasa y lo que necesita hacer, puede rasparle o quitarle el sarro (que es la capa de alimentos y microbios que se endurece alrededor de los dientes y se mete en las encías causando la hinchazón).

www.hesperian.org /home-espanol

En su casa puede hacer algunas cosas para ayudarse:

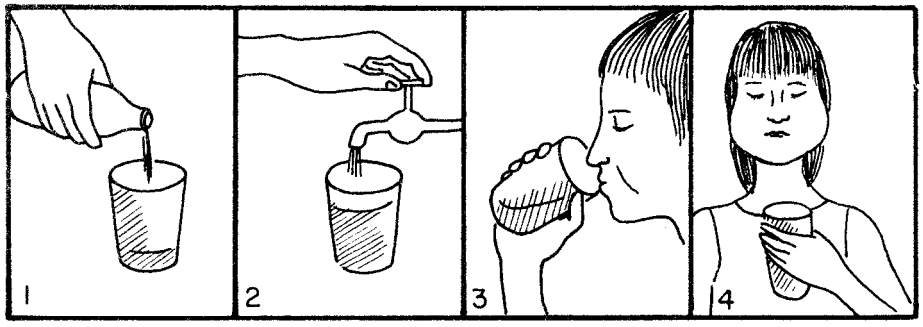
1. Lave sus dientes cerca de las encías, con un cepillo suave. **Suavemente** presione el cepillo entre la encía y los dientes. Al principio la encía puede sangrar pero después se afirmará y ya no volverá a sangrar.

2. Coma alimentos fáciles de masticar como por ejemplo: sopas, purés o papillas, y evite los alimentos duros.

3. Coma suficientes frutas y verduras frescas. Si se le dificulta morder la fruta, exprímala o apachúrrela y tómese el jugo (o la papilla).

4. Enjuague su boca con una mezcla de **agua oxigenada** y agua (el agua oxigenada la puede obtener de su clínica o en la farmacia). La **mezcla de agua oxigenada es importante.** Pida el agua oxigenada al 3% y mézclela con agua.

> **Aviso:** Fíjese bien que la solución sea al 3%. Una mezcla de agua oxigenada de más del 3% puede QUEMAR LA BOCA.



(1) Media taza de agua oxigenada.

(2) Con media taza de agua.

(3) Haga un buche y manténgalo en la boca **durante 2 minutos.**

(4) Escúpalo y vuélvalo a repetir. Haga esto cada hora durante todo el día.

Use el agua oxigenada sólo durante 3 días. Después haga buches de agua con sal.

Cuídese y conservará sus dientes toda la vida.

Para mantener las encías sanas haga una pasta con bicarbonato de sodio, agua oxigenada al 3% y sal. ¡Frótese las encías y dientes y no se enjuague!