CAPÍTULO 2

# Cómo proteger dientes y encías

Este libro repite con frecuencia un mensaje muy importante: evite alimentos que contengan azúcar y cepíllese los dientes. Este mensaje se repite por ser muy importante. Siguiendo estas dos sugerencias, usted raramente va a tener problemas con dientes y encías. **Una comida sana hace un cuerpo sano, incluyendo los dientes.**

*

## EVITE ALIMENTOS QUE CONTENGAN AZÚCAR

Los alimentos blandos y los que contienen azúcares, principalmente aquellos que se compran en las tiendas, se mezclan con los microbios de la boca produciendo ácidos, los cuales causan picaduras en los dientes.

DULCE Y BUENO

DULCE Y PERJUDICIAL

La mejor forma de evitar las caries es reducir el consumo de azúcar. Pero más importante que reducir **la cantidad** de azúcar que se consume, es reducir **la frecuencia** con que entra el azúcar en la boca. El azúcar tomado durante las comidas principales no es tan dañino como el azúcar tomado entre comidas. Durante la comida el efecto del azúcar es menor porque hay más saliva para impedir el ataque a los dientes.



www.español.hesperian.org

Para evitar las caries, debemos evitar alimentos y bebidas que tengan azúcar, principalmente entre comidas.

**La leche de pecho** ayuda a los dientes del niño a crecer y estar fuertes.

**Bueno**
para los dientes

**No use biberón** por mucho tiempo.

**Malo**
para los dientes

No dé a los bebés bebidas endulzadas en biberón. Té dulce, agua con azúcar o jugo de fruta enlatado causan caries en los dientes de leche.

Aún la leche tiene azúcar, así que si se deja el biberón mucho tiempo en la boca del niño, puede causarle picaduras en los dientes.

Los mejores alimentos son aquellos que usted mismo produce, sin tóxicos. Son los alimentos naturales, sin conservadores o aditivos. Mezcle varios de esos alimentos y coma varias veces al día. Eso ayuda al cuerpo, a los dientes y a las encías a permanecer fuertes y sanas. **Una comida natural e integral** es mejor que los alimentos refinados. Vea *Donde no hay doctor* p. 100 y 111 y *Aprendiendo a promover la salud* p. 517 a 520.

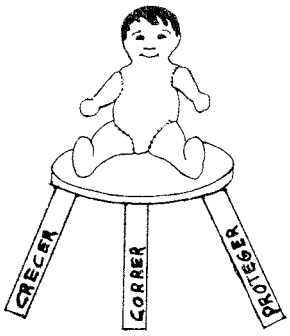


www.español.hesperian.org

## COMA ALIMENTOS SANOS

Siga estos sencillos consejos: **los mismos alimentos que son buenos para el organismo son buenos para los dientes,** y un cuerpo sano es la mejor protección contra las infecciones.

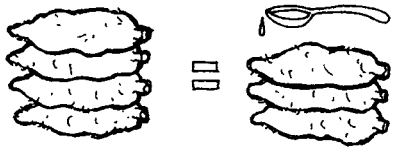
Una buena nutrición (comer bien) significa dos cosas:




LOS ALIMENTOS PRINCIPALES

1. **Comer diferentes tipos de alimentos en cada comida.** (Ver página 99). Hay diferentes grupos de alimentos. Cada vez que coma procure consumir uno o dos alimentos de cada uno de los tres tipos de alimentos importantes para estar sanos: a) ALIMENTOS para CRECER y estar FUERTES, que proporcionan las proteínas que se necesitan; b) ALIMENTOS PARA VERSE Y SENTIRSE BIEN que le dan las vitaminas y los minerales y c) ALIMENTOS QUE DAN CALORÍAS Y ENERGÍA para su actividad diaria.

2. **Debe estar seguro de que come la cantidad suficiente para tener la energía que necesita.** Esto es muy importante ya que la comida principal nos da la mitad o más de nuestra energía. En la mayor parte del mundo la gente come alimentos poco nutritivos en las comidas. Dependiendo del lugar donde viva, esta comida principal puede ser arroz, maíz, mijo, trigo, frijol, papas o plátanos.



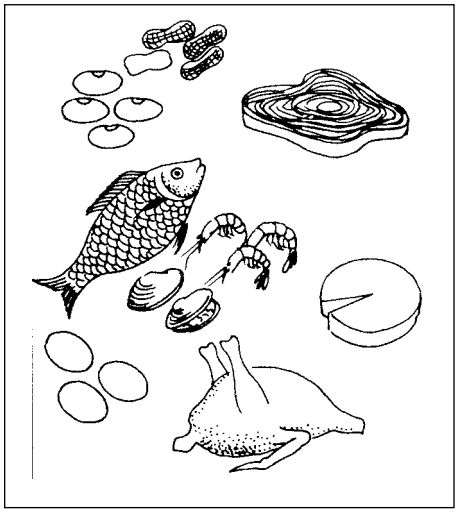
Agregue una cucharadita de aceite comestible a la comida de los niños, así podrán comer un poco menos y tener suficientes calorías.

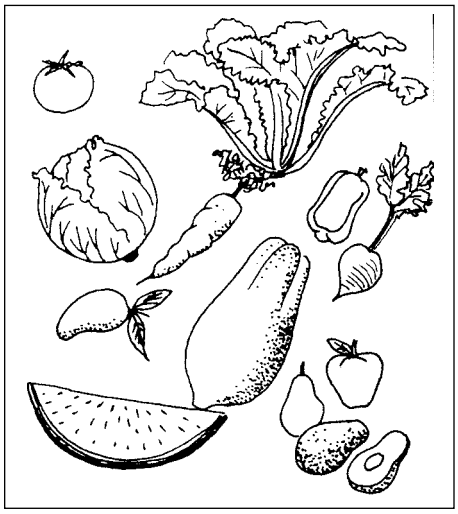
### Precauciones acerca de los alimentos azucarados:

Si bien los alimentos con muchas calorías nos dan la energía necesaria, algunos de estos son más dañinos que otros: la miel, la melaza y el **azúcar blanco** pueden ser muy malos especialmente para los dientes. Por ello, sólo hay que usar la cantidad necesaria para tener la energía suficiente. Las frutas, las nueces y los aceites nos dan la energía (calorías) necesaria sin dañar los dientes.



www.español.hesperian.org





## PARA CRECER

Se debe procurar mezclar comidas que contengan alimentos para crecer y sentirse bien, que son los que dan las proteínas que se necesitan.

Los azúcares de la comida dan la energía necesaria al cuerpo. La mitad o más de estas calorías nutrientes se obtienen en la comida principal, los otros nutrientes provienen de los alimentos que ayudan a crecer y sentirse bien.

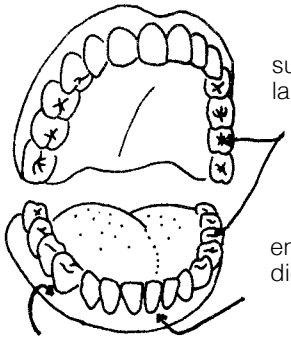
## PARA PROTEGER

www.español.hesperian.org

## LIMPIE SUS DIENTES TODOS LOS DÍAS

Si no limpia sus dientes como debe ser, la comida que se queda sobre ellos puede dañarlos, igual que las encías que están cerca.

Los lugares ocultos son donde se inician los problemas



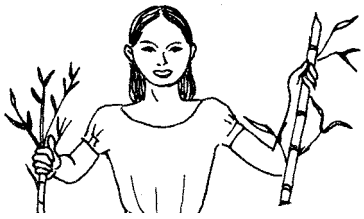

Los pedazos de comida se quedan más tiempo en los lugares ocultos y es donde empiezan los problemas de los dientes y encías.

Para evitar problemas, usted debe tener especial cuidado en mantener limpias esas partes.

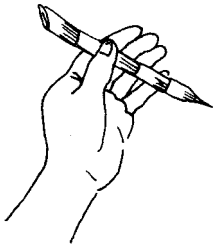
**Cada vez que limpie sus dientes debe tener cuidado de hacerlo muy bien; vale más una buena limpieza al día que varias mal hechas.**

Para limpiar sus dientes use una escobilla o cepillo; al comprarlo pida que sea **blando** y revise en su envoltura que diga **suave**. También lo puede hacer; aquí se dan algunos ejemplos de cómo hacerlo:

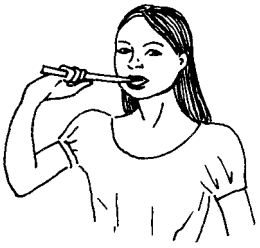
1. Use una ramita de zacate fuerte, un bambú tierno, o bien la corteza del encino o de la caña de azúcar.



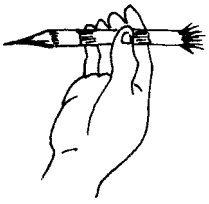
2. Corte un pedazo todavía verde y suave.



3. Mastique una punta de modo que las fibras tengan forma de cepillo.



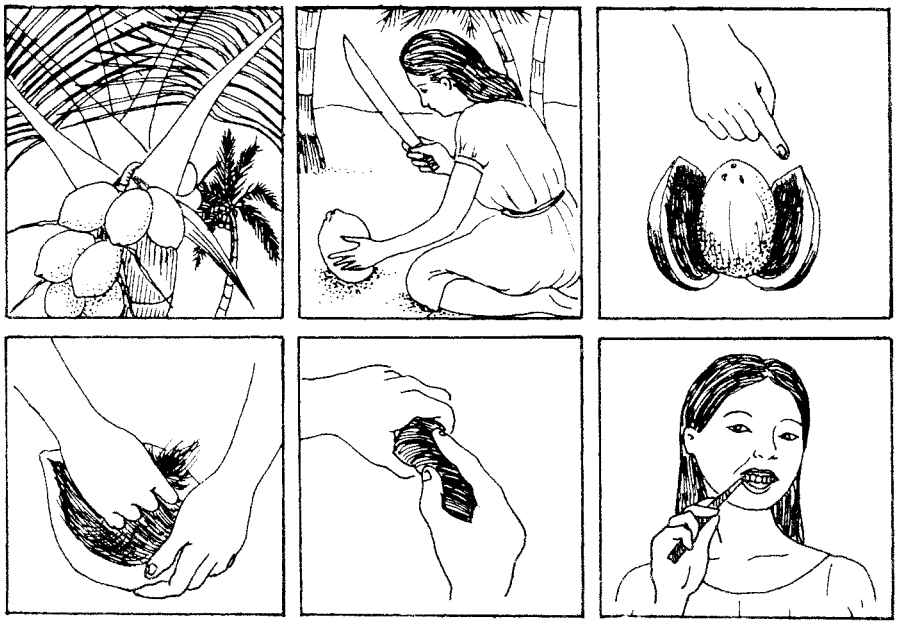
4. Afile la otra punta para que con ella pueda limpiarse entre los dientes (vea las páginas 31 a 32).





www.español.hesperian.org

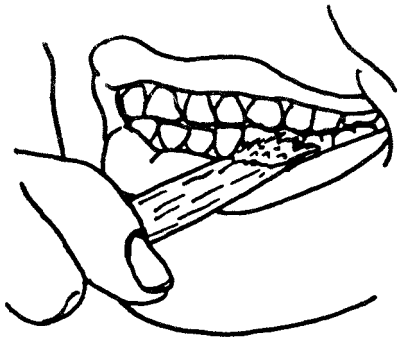
En lugares donde hay cocos, úselos; arranque las fibras de adentro, sacúdalas y úselas para limpiar los dientes.



Con cualquier cosa que use como cepillo, asegúrese de limpiar los dientes y muelas por delante y por detrás. Cepille especialmente las partes de los dientes que se usan para masticar y los surcos de éstos y también entre los dientes.

**No es necesario usar pasta de dientes.** La pasta de dientes que viene en envases protegidos con plomo por dentro es muy perjudicial para la salud, porque el plomo provoca un envenenamiento lento en nuestro cuerpo ya que se absorbe y no se elimina.*

Puede usar polvo de carbón, polvo de tortilla quemada o solamente agua, será suficiente. Después de limpiar sus dientes y dar masaje suave a las encías, pase el cepillo por la lengua y enjuáguese la boca para eliminar los restos de comida.



* Ver *Plomo en la pasta de dientes* de R.M. Ferreira, Rev. Vida y Salud, Septiembre 1984, Brasil.



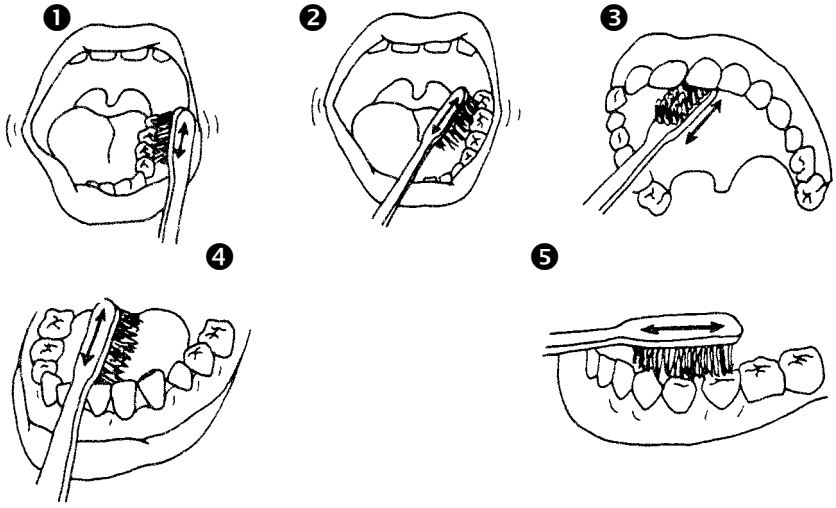
www.español.hesperian.org

El lavado de los dientes necesita tiempo y cuidado, pues si lo hace muy aprisa, dejará comida y microbios entre los dientes, favoreciendo que se produzcan los ácidos que causan las picaduras y la inflamación de las encías.

Usted encontrará que diferentes trabajadores dentales recomiendan distintas formas de cepillado de los dientes, y algunas formas son mejores que otras (pero a menudo son difíciles de aprender). Enseñe a las personas a limpiarse los dientes de manera que ellos puedan aprender y hacerlo en su casa. Haga que empiecen cepillando sus dientes y los de sus niños, de atrás hacia adelante, haciendo círculos. Con la práctica ellos lo harán cala vez mejor.

**La pasta de dientes no es necesaria.** Algunas personas usan carbón, tortilla quemada, sal o carbonato. Pero el cepillo es el que hace la limpieza, así que basta usar sólo agua.

Cepille cuidadosamente los lados de afuera, de adentro y encima de los dientes.




Es mejor cepillar los dientes con cuidado una vez al día, que mal muchas veces.

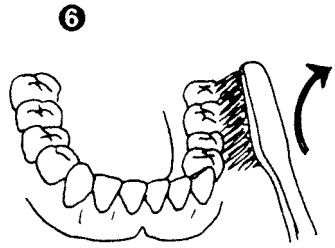
Al terminar, toque sus dientes con la lengua hasta asegurarse de que están limpios y lisos.



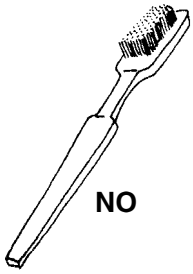
www.español.hesperian.org

Para terminar, coloque las puntas del cepillo entre los dientes, barriéndolos hacia afuera para sacar los pedacitos de comida que allí se quedan.

Haga esto en todos los dientes; el barrido de los de arriba se hará hacia abajo y el barrido de los de abajo se hará hacia arriba.

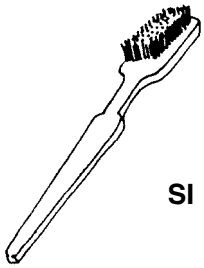



Explique la importancia de usar un cepillo de puntas blandas ya que uno de puntas duras lastimará las encías en lugar de ayudar a cuidarlas. Recuerde que si no puede comprar un cepillo, haga uno.



cepillo de dientes **duro**

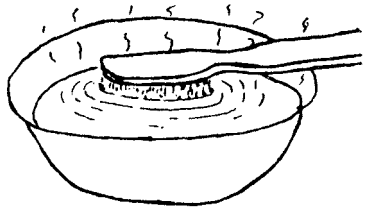
**NO**



cepillo de dientes **blando**

**SI**

Cuando sólo tenga un cepillo duro, lo puede ablandar si deja sus puntas en agua caliente durante unos minutos, cuidando que el agua no cubra el cepillo porque este se puede deformar y no servirá.



Si en las tiendas de su comunidad sólo venden cepillos de puntas duras, explique a sus dueños que éstos pueden lastimar las encías por lo que se les pide que consigan cepillos de puntas blandas. Recuerde que se puede hacer su propio cepillo

## *Limpiar entre los dientes es muy importante*

Para limpiar entre los dientes se pueden usar varias cosas; aquí damos tres ejemplos

1. Coloque las puntas del cepillo entre los dientes y empuje los pedacitos de comida que se hayan quedado.

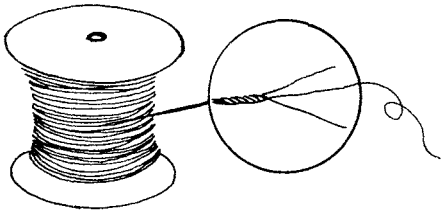


www.español.hesperian.org

2. De la hoja de una palma o maguey, corte unas tiras a lo largo y con la punta más delgada empuje cuidadosamente entre los dientes hacia afuera y hacia adentro.

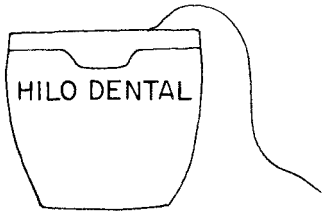
Frote la tira entre los dientes; primero sobre uno y luego sobre el otro. De esta forma limpia los costados de ambos dientes.

3. Use un hilo o cuerda delgada pero fuerte. Uno de los mejores métodos es el uso de un hilo resistente, pero éste debe usarse con mucho cuidado.



Consiga hilo de algodón.

o



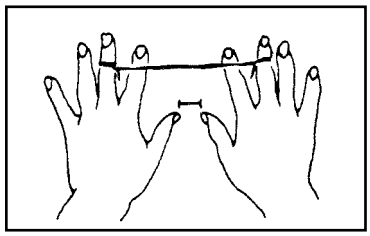

Compre y use hilo dental que es especial para la limpieza entre los dientes.

**¡Cuidado!** Si el hilo no se usa adecuadamente se pueden lastimar las encías; por eso se debe aprender a usarlo y **la mejor forma de aprender es haciendo el hilo**. Un trabajador dental tiene experiencia — a él se le puede preguntar cómo hacerlo. La siguiente página muestra cómo debe de usarse.

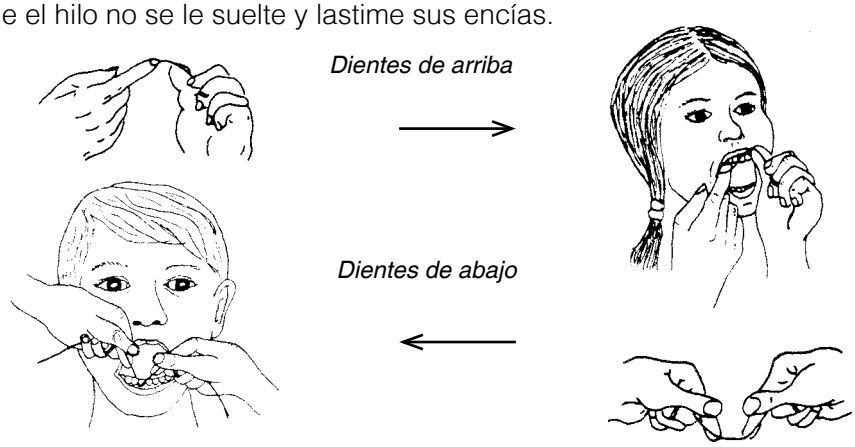


www.español.hesperian.org

Corte un pedazo de hilo de más o menos 20 centímetros. Enrolle las puntas del hilo en el dedo de en medio de cada mano.



Use el dedo gordo y el que sigue para guiar el hilo. Primero meta el hilo entre dos dientes y luego muévalo de atrás hacia adelante. Cuide que el hilo no se le suelte y lastime sus encías.




Apriete el hilo contra el lado de uno de los dientes. **Mueva el hilo de arriba hacia abajo** varias veces. **No jale de atrás hacia adelante** porque se puede cortar la encía.

Levante el hilo por arriba de la punta de la encía.

www.español.hesperian.org

Cuando haya limpiado ambos dientes, suelte el hilo de uno de los dedos y sáquelo con cuidado; enrrolle nuevamente el hilo en los dedos de en medio y limpie entre los dientes que siguen, hasta terminar.

**¡Recuerde! Las mejores formas de cuidar nuestros dientes son: limpieza de dientes, una buena alimentación y evitar exceso de azúcares.**

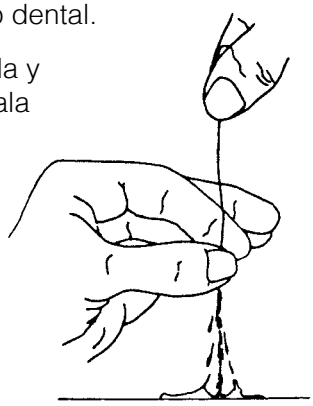
**Seda dental**

A veces es difícil meter un hilo entre los dientes para limpiarlos. En ocasiones el hilo se queda atrapado entre los dientes. Hay tres razones por las que se presentan problemas con el hilo dental.

1. **Una obturación mal hecha.** Está achatada y rugosa en vez de redonda y lisa. Repóngala (quítela y vuélvala a poner).

2. **Dientes muy juntos.** Coloque la seda sobre un diente. Jale el hilo de entre los dientes mientras presiona hacia abajo el extremo suelto con los dedos de la mano libre. Si hubiera un borde afilado, la seda pasará por abajo.

3. **Un hilo muy grueso.** Haga seda más delgada pero más fuerte encerándola; la cera ayudará a que la seda se deslice.



(1) Remoje un hilo delgado en cera caliente.

(2) Quite la cera sobrante, pasando el hilo entre los dedos.

## *Cómo verificar el efecto de un buen cepillado*

La placa bacteriana es invisible para nuestros ojos. Pero existen productos llamados reveladores que muestran si los dientes fueron bien lavados. Son productos colorantes, ya sea en solución o comprimidos que se aplican después del cepillado — para teñir (o revelar) los lugares donde la placa bacteriana no fue removida. Todas las partes que quedan pintadas de los dientes deben ser cepilladas nuevamente. Aplicando un revelador es fácil mostrar los lugares menos accesibles (generalmente junto a la encía o entre los dientes, donde es preciso insistir en cepillar los dientes).

En lugar de reveladores, también podemos simplemente usar colorantes vegetales, de los que se usan para decorar pasteles.



www.español.hesperian.org

# PODEMOS FORTALECER LOS DIENTES CON FLÚOR

Así como el calcio, el flúor es una sustancia que ayuda a que los dientes estén más duros y fuertes. El flúor en el agua de beber, en la pasta de dientes, en tabletas o aplicada ayuda a prevenir las caries o picaduras.

En algunos lugares, en donde el agua contiene de manera natural **flúor**, los niños tienen pocas caries.

El nivel ideal de flúor en el agua potable es de 1 pm (una parte por millón) o sea 1g por millón de gramos (1,000 litros). En estas cantidades el flúor fortalece los dientes que están naciendo, y también los permanentes.

Donde no existe agua potable, tal vez un método bueno y barato es que se hagan **buches o enjuagues semanales en la escuela**.

Se hacen de la siguiente forma:

Se usa un recipiente de plástico con agua hervida o filtrada y la profesora prepara una solución con agua de flúor, usando floruro de sodio en comprimidos.

| Cantidad de agua | Fluoruro de sodio | Número de enjuagues | Número de alumnos |
|---|---|---|---|
| 1 litro | 2g | 80 | 80 |
| 1/2 litro | 1g | 40 | 40 |

Si sobra solución ya preparada se puede guardar en un recipiente **de plástico** y utilizarla la semana siguiente.

**Una vez por semana** la profesora organiza los enjuagues así:

Antes de aplicar el flúor, los niños se cepillan muy bien los dientes. Después se forman en fila o en un círculo.



www.español.hesperian.org

Cada niño recibe un recipiente de plástico o un vaso. Usando una jeringa desechable de 10 cc o una medida de plástico de 10 cc, la profesora colocará 10 ml. de la solución en cada vasito.

Todos los niños lo colocan en la boca haciéndo buches (agitándolo enérgicamente en la boca) durante un minuto, para lavar la superficie de cada diente. Si no hay reloj podemos contar lentamente de 1 a 60.

Después todos los niños escupen, no deben tragar la solución; por eso es bueno que los niños aprendan y practiquen a hacer buches con agua natural, antes de recibir la solución.

Al terminar los buches, los alumnos no deben tomar agua ni comer por 30 minutos.

## *Cuidados especiales de los buches*

1. Puede haber niños que no lo mantengan en la boca, por su sabor desagradable y lo escupan de inmediato.
2. Deben ser **semanales** para ser efectivos, y en las escuelas las clases se suspenden en períodos largos, que pueden dejar a los niños sin su protección de flúor.
3. La cantidad de flúor para preparar la solución debe ser exacta porque una dosis mayor puede causar desde una intoxicación leve hasta la muerte.

Por las razones anteriores algunos dentistas recomiendan más la aplicación de la gelatina de flúor, porque ya viene en las dosis que se necesita y la puede aplicar el promotor dental, pero es más cara que los enjuagues.

En donde el agua potable contiene menos de 0.3 ppm de flúor (menos de 0.3 gr por 1,000 lts), podemos fortalecer los dientes de los niños dando en casa comprimidos o gotas en la siguiente dosis:

| | |
|---|---|
| 0 a 2 años | — 0.55 mg. de fluoruro de sodio |
| 2 a 4 años | — 1.1 mg. de fluoruro de sodio |
| 4 a 12 años | — 2.2 mg. de fluoruro de sodio |



www.español.hesperian.org

También podemos ayudar a fortalecer los dientes de los niños y adultos con pasta de dientes con flúor, colocando una cantidad **muy pequeña** de pasta de dientes en la punta del cepillo.

O

El flúor también se encuentra de manera natural en los alimentos. La mayor parte de los alimentos del mar tienen grandes cantidades de flúor. Por ejemplo: Si tomamos pescaditos pequeños de los que se consumen enteros, es mejor porque el flúor se localiza principalmente en los cartílagos. También las hojas de té negro, las cebollitas, yerbabuena, albahaca son ricas en contenido de flúor. Por lo tanto una buena fuente de flúor puede ser:

O

**Nota:** Es importante buscar información en las oficinas responsables del agua potable, o en instituciones universitarias o de investigación, para saber la cantidad de flúor que existe en el agua. En donde el agua sí contiene flúor, no debemos usar ningún tipo de flúor artificial porque su exceso provoca una enfermedad llamada **fluorosis**. Esta enfermedad al principio causa pequeñas manchas blancas y cafés en los dientes y cuando es muy grave los vuelve quebradizos.



www.español.hesperian.org