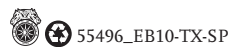


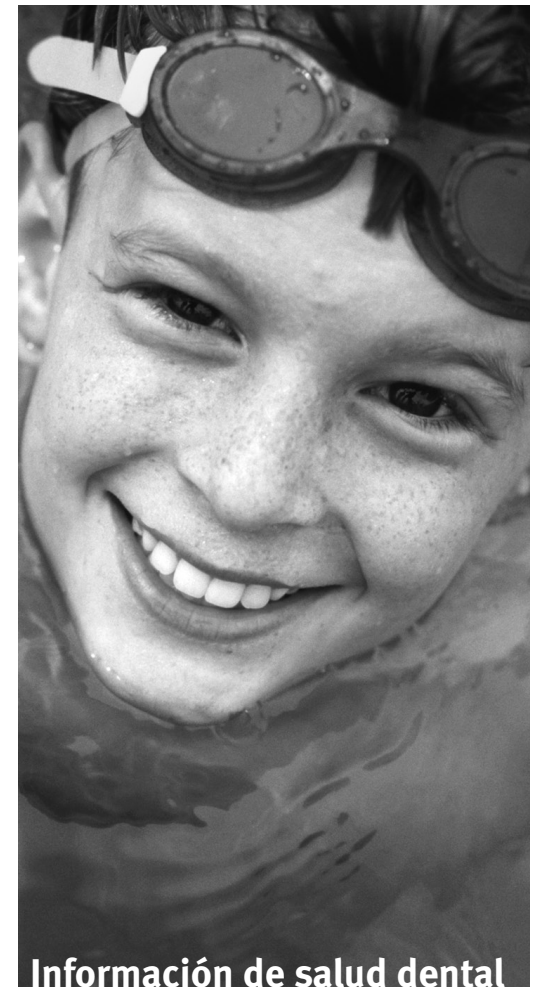
Los dientes están hechos para durar toda la vida, y pueden hacerlo Sólo debe saber cómo combatir las caries y las enfermedades de encía en su propia cancha.



Texas CHIP Dental Services
P.O. Box 537014
Sacramento, CA 95853-7014



Plan de juego para dientes sanos



**Información de salud dental
en la que puede confiar**

LOS JUGADORES

● El cepillo de dientes

Su cepillo de dientes debe tener el sello de la Asociación Dental Estadounidense (American Dental Association, ADA) en el envoltorio. Debe ser suave, fácil de sostener y caber en su boca con facilidad.

Un cepillo de dientes eléctrico puede ayudar a aquellos que tienen dificultades para cepillarse los dientes, sin embargo no está probado que limpie mejor que el cepillo de dientes común. Y recuerde que su cepillo recibe un desgaste diario: compre uno nuevo cada tres o cuatro meses, así como después de resfriados, para mantenerlo en óptimo estado.

● La pasta de dientes

Actualmente usted puede comprar pasta de dientes en tubo o en bomba, para niños y para adultos. Las hay con gustos a menta, naranja y goma de mascar. Muchos tipos de pasta de dientes pueden ayudar a controlar la placa o el sarro. Mientras que la placa se puede limpiar con el cepillo, el sarro sólo puede quitarlo un experto dental. Las pastas de dientes que controlan el sarro no le quitarán el sarro ya acumulado, sino que ayudarán a evitar que se acumule más.

Las pastas de dientes con el sello de ADA, además de estar diseñadas para limpiar y pulir, también contienen fluoruro para ayudar a prevenir las caries. Las pastas de dientes que no tienen el sello de ADA pueden ser muy abrasivas y dañar los dientes, generando un lugar para que se acumulen los gérmenes.

● El Fluoruro

El fluoruro ayuda a que los dientes conserven el calcio, lo que los mantiene fuertes. Use pasta de dientes con fluoruro y considere el uso de enjuague bucal con fluoruro, lo que no sólo ayuda

a combatir la caries sino que también fortalece los dientes. Consulte a su dentista si su hijo debería tomar un complemento de fluoruro.

● El hilo dental

Un cepillo de dientes no puede alcanzar todos los puntos en que se puede esconder la placa. Encerados, sin cera, simples, con sabor menta o en forma de cinta: el hilo dental que elija depende de usted, siempre y cuando lo use correctamente y con frecuencia. Intente usar un portahilos o mondadientes, que ayudan a aquellos que tienen dificultad para manipular el hilo dental.

EL ENEMIGO

● La placa

Su mayor enemigo es la placa: la capa que se acumula en los dientes todos los días. Le recomendamos que use lo que se conoce como “solución reveladora” para saber si se está cepillando bien los dientes y pasándose el hilo correctamente. Haga buches con la solución en toda su boca, escupa, luego enjuague con agua. El color permanece en los dientes donde la placa no ha sido removida con el cepillado, siendo más oscura donde la acumulación de placa es mayor. Las soluciones reveladoras pueden comprarse en una tienda, o puede fabricarla usted mezclando dos gotas de colorante para alimentos azul o verde con dos cucharadas de agua. Le recomendamos que haga esto cada dos o tres meses para ayudarlo a encontrar las áreas de la boca en las que debe mejorar la limpieza.

● El sarro

El sarro es el depósito duro en sus dientes que sólo un dentista puede remover. Se forma con el tiempo, a medida que la placa se mezcla con los minerales en la saliva.

● Las caries

Cuando come, los gérmenes en la placa transforman los azúcares y almidones de los alimentos en ácidos. Cada vez que se forma un ácido, éste ataca el esmalte dental por aproximadamente 20 minutos. Si la placa no se remueve en forma regular, el esmalte dental se quebrará y el diente tendrá caries.

Las caries trabajan desde el exterior hacia el interior del diente. Si no remueve la caries cuando es pequeña, crecerá hasta alcanzar el interior del diente y formar una ampolla en la terminación de la raíz (generalmente causando muchísimo dolor). En esta etapa es necesario hacer un tratamiento de conducto o extraer el diente.

● La dieta

Algunos alimentos también pueden ser enemigos, dependiendo del tipo de alimento que consuma, cuán seguido lo consuma y cuánto tiempo permanece en la boca.

Como la mayoría de las personas, usted probablemente consuma bastantes bocadillos y bebidas azucaradas. El azúcar, en cualquier forma, es el peor enemigo de los dientes. Los alimentos con almidones tampoco son buenos para sus dientes y deben comerse solamente como parte de una comida. Las pasas de uva, las gomitas de fruta, los dulces duros, las mentas para el aliento, la goma de mascar y las grageas para la tos tienden a adherirse a los dientes durante mucho más tiempo que otros comestibles, aumentando el riesgo de formar caries dental. Cuanto más coma entre comidas, mayores son los riesgos de tener caries.

Las buenas noticias son que hay alimentos que realmente combaten las caries. Los estudios han demostrado que el maní, el queso Cheddar maduro, el queso Suizo y Monterey Jack realmente pueden enlentecer o detener la acción de los ácidos que causan las caries.