



## SALUD BUCAL

### UNA SALUD BUCAL

#### ¿CUÁL ES LA MISIÓN Y VISIÓN DE ESTA CÁTEDRA?

La **MISIÓN** es garantizar una adecuada capacitación y superación científica de profesores y estudiantes para llevar a cabo actividades de promoción, prevención y educación para la salud bucal en la población.

La **VISIÓN** es formar profesionales con perfiles y enfoques promotores de salud preparados integralmente.

**JOSEPH LEONARD PREMIO NOBEL DE MEDICINA DIJO:**

***...El ser humano pasa la primera mitad de su vida arruinando su salud y la otra mitad intentando restablecerla***

Cuando somos jóvenes no nos percatamos de eso y al pasar el tiempo nos damos cuenta que aquello que no cuidamos genera problemas de salud más graves.

Antiguamente las personas perdían sus dientes y lo veían como algo natural, con el desarrollo de la sociedad y el incremento del nivel educacional las poblaciones se fueron sensibilizando con la necesidad de mantener sus dientes.

#### **PERO... ¿SABES QUE FUNCIÓN CUMPLEN TUS DIENTES?**

Participa en las actividades que desarrolla la cátedra y conocerás que los dientes cumplen importantes funciones en la boca

**Sirven para la  
MASTICACIÓN  
ayudan a la  
ESTÉTICA y la  
FONÉTICA**



Lo ideal sería mantener los dientes sanos, pero existen muchos factores que influyen en la aparición de enfermedades bucales

## ¿CUÁL ES LA ENFERMEDAD BUCAL MÁS FRECUENTE???

LA **CARIES DENTAL** es la enfermedad bucal más frecuente afecta más del 90% de la población y no tiene distinción de edad sexo ni raza. Es más frecuente en los jóvenes, en los últimos años existe una tendencia a su disminución en el mundo en los menores de 15 años, aunque su comportamiento tiene variaciones entre países.



Ahora que sabes que es la caries dental es fundamental que cada persona conozca las acciones para prevenirla. La caries dental es multifactorial y es fundamental el control de los factores de riesgo que pueden desencadenar la enfermedad.

## ACCIONES QUE PODEMOS REALIZAR PARA PREVENIR LA CARIES DENTAL



### CONSEJOS DE DOÑA LECHU

#### BUENA HIGIENE BUCAL

El cepillo dental es el instrumento para limpiar los dientes y prevenir las caries. Su acción mecánica es lo más importante

Cepílese los dientes 4 veces al día, después de cada comida y antes de dormir es muy importante para que no permanezcan toda la noche los restos de alimentos en la boca, limpie entre los dientes con seda o hilo dental u otro limpiador interdental de manera regular.



Use **FLÚOR**, también conocido como fluoruro, un mineral que puede prevenir el avance de las caries dentales e incluso revertir o detener la caries dental temprana. Existen sellantes y enjuagues bucales con flúor.

## **SI TU PASTA DENTAL CONTIENE FLÚOR MEJOR !!!**

TE INFORMO QUE....En Cuba, desde 1969 se comenzó la aplicación de LACA FLÚOR a los niños de 2 a 5 años de edad en los círculos infantiles y en sus propios hogares. También se comenzó la aplicación de FLUORURO DE SODIO AL 0,2 % (buchito) quincenalmente, a todos los niños mayores de 5 años en las escuelas primarias, secundarias y preuniversitarios. El flúor puede también incorporarse a las aguas de consumo, la leche y la sal



Contienen Flúor: Acelga, Ajo, Berro, Cebolla, Col, Espinaca, Lechuga, Lácteos, Mariscos, Pescado, Papas, Perejil, Tomate, Trigo, Té, Zanahoria.



## **HÁBITOS DIETÉTICOS ADECUADOS**

Se conoce que la cultura alimentaria cubana es dieta “chatarra” rica en alimentos que ya se sabe que provocan caries dental entonces es casi imposible evitar que lo consuman y sobretodo los niños por lo que lo esencial es cepillar los dientes después de consumirlos.

Se debe limitar la ingestión de los alimentos con alto contenido de azúcares y almidones entre comidas.

Es muy beneficioso tener una dieta protectora con alimentos ricos en flúor y una dieta saludable rica en vegetales, frutas, quesos, compuestos vitamínicos y protéicos.



## **CHEQUEOS O VISITAS PERIÓDICAS AL ESTOMATÓLOGO**

Consulte al estomatólogo para chequeos de rutina y limpiezas profesionales. Se debe asistir cada 6 meses, pero si es un paciente propenso a caries dental, que tiene muchos dientes restaurados cada 3 meses y hay que intensificar la higiene dental y medidas preventivas.



Visite las Clínicas Estomatológicas en Mayabeque para su examen periódico y participe de las actividades preventivas que realiza la cátedra UNA SALUD BUCAL.



### **LA LITERATURA REPORTA....**

#### **LO NOVEDOSO EN EL TRATAMIENTO DE LA CARIES DENTAL**



Odontólogos de una Universidad en EEUU (estado de Missouri) desarrollaron un aparato único basado en un plasma frío, gracias al cual, en un futuro próximo, los doctores podrán eliminar fácilmente la caries dental.

El haz del plasma, dirigido a la cavidad cariosa, permite disminuir la cantidad de bacterias que provocan los procesos patológicos hasta cien veces, y permite limpiar los tejidos del diente afectado por la caries mucho más rápido. Ahorra tiempo tanto al médico como al paciente.

El odontólogo Stefan Rupf afirma que este método es el menos perjudicial de todos los que existen hoy en día, es indoloro, dura solo 30 segundos como máximo, la baja temperatura del plasma logra eliminar todos los microorganismos sin afectar a la pulpa del diente, el riesgo de aparición de una nueva caries es mínimo.