

Mensajes para  
compartir con familias  
que siembran sonrisas.

# ¿Qué significa estar sanos?

Estar sano es tener bienestar físico, psicológico y social.

La salud bucal es fundamental en la salud general, contribuye al bienestar y a la calidad de vida de las personas.

Salud bucal es cuidarnos y mantener la boca y los dientes sanos desde la infancia, lo que influye en el bienestar físico, psicológico (autoestima) y social de las personas (comunicación y relaciones sociales).



# ¿Cuál es el fin último del cuidado de la salud bucal?



Que los niños y niñas estén sanos y felices.

Que logremos el bienestar de los niños y niñas, lo cual es tarea de toda la comunidad.

# ¿Cuál es el rol de la familia o adultos significativos para los niños y niñas en el cuidado de la Salud Bucal?

La familia es fundamental en la formación de hábitos y conductas saludables, a través del ejemplo que dan los referentes directos o adultos significativos (padre, madre, cuidadora, abuelos, otros).

Los niños y niñas adquieren hábitos por repetición y al observar a los adultos significativos para ellos.

La educadora/educador, también son adultos significativos para los niños y niñas, por lo tanto sus hábitos también los aprenderán de ellos.



# ¿Cuáles son las enfermedades bucales más frecuentes en niños y niñas y por qué se producen?

La caries dental y la gingivitis son las enfermedades bucales más frecuentes en niños y niñas.

La caries dental es una enfermedad crónica causada por múltiples factores, que provocan un desequilibrio en la boca, generando la pérdida de minerales del diente hasta destruirlo.

La gingivitis es una enfermedad crónica, causada por factores que provocan cambios en la placa bacteriana, generando inflamación de la encía y sangrado.

La caries dental y la gingivitis pueden avanzar hasta provocar la pérdida del diente.



# ¿Cómo se pueden prevenir las enfermedades bucales?



La caries dental y la gingivitis se pueden prevenir con hábitos saludables, al igual que muchas otras enfermedades crónicas.

Los hábitos de higiene, una alimentación saludable y no fumar nos ayudan a mantener nuestra boca sana.

# ¿Cuáles son los hábitos saludables que ayudarán a mantener nuestra boca sana?

Evitar el consumo de azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.

Evitar el consumo de alimentos entre las comidas.

Cepillar los dientes con pasta dental con 1.000 a 1.500 ppm de flúor, al menos dos veces al día, limpiando todos los dientes por todos lados.

Siempre cepillar los dientes antes de dormir.

