



# Decálogo de consejos para tener una buena salud bucodental

 **Plena  
inclusión**  
La Rioja





La salud bucodental es muy importante. Tener una boca y unos dientes sanos es necesario para que el resto de tu cuerpo también esté sano. Por eso tienes que aprender a cuidarlos y a prestarles la atención que se merecen.

Lo que comes, lo que bebes y tu higiene son muy importantes para que tus dientes crezcan fuertes, estén protegidos y para evitar que enfermen.

Este documento es un decálogo, que es una guía con 10 apartados.

En esta guía te damos consejos que te van a ayudar a cuidar tu boca y tus dientes y a tener una buena salud.

1

---

Cuida tu boca.  
Es para toda la vida

---



Prevenir es intentar evitar un daño o molestia antes de que ocurra.

Para prevenir las enfermedades en tu boca, en tus dientes y en tus encías y tener una buena salud bucodental es necesario que tengas una buena higiene y unos hábitos de limpieza y que cuides tu alimentación.

También es importante que evites golpes en tus dientes, masticar alimentos que sean duros y sujetar o abrir objetos con la boca. Por ejemplo:  
Intentar abrir botellas con los dientes.

La higiene es muy importante para tus dientes. Las bacterias, que son organismos muy pequeños que producen enfermedades, la saliva y los restos de comida que se quedan en tu boca después de cada comida forman la placa.

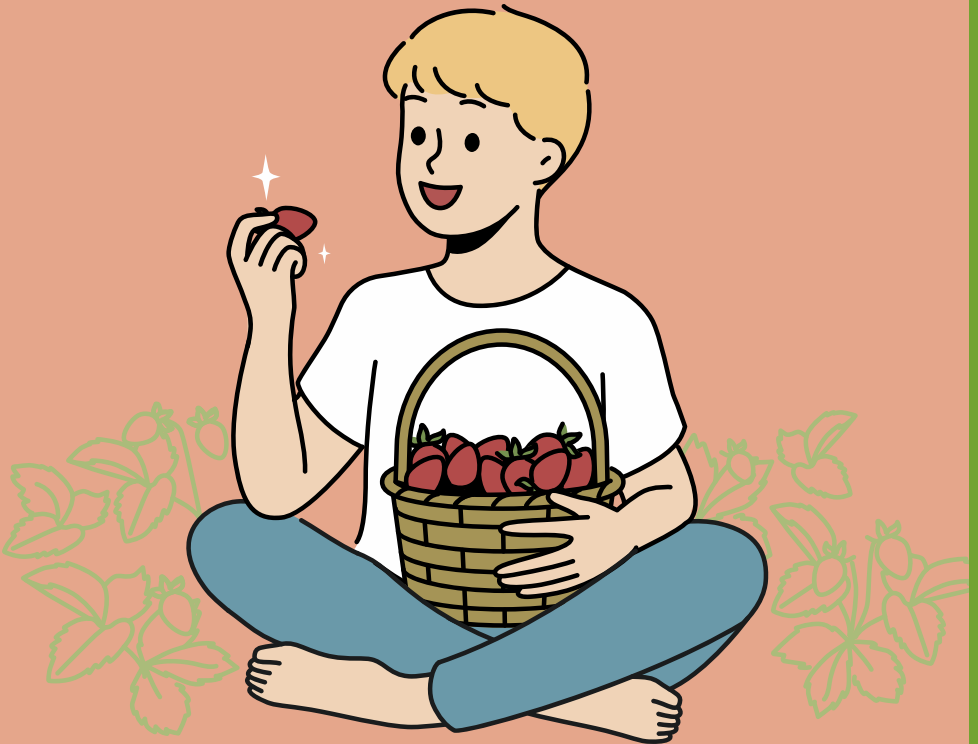
La placa es un bloque lleno de bacterias que se pega a tus dientes y que provoca caries, que son agujeros en tus dientes. También provoca enfermedades en tus encías, si no te lavas bien la boca y te quitas la placa todos los días.

Ir al dentista, al menos una vez al año, evita que puedas tener enfermedades importantes en tu boca.



Empieza a cuidar tu boca  
desde que eres un niño o una niña

---



Si no hay ningún problema antes,  
es aconsejable  
que los niños y niñas vayan al dentista  
cuando empiezan a salir los dientes de leche,  
que son los dientes que salen  
antes de los definitivos.

Es importante, que los niños y las niñas,  
aunque no tengan todos los dientes,  
laven su boca después de cada comida  
y utilicen hilo dental.  
Es aconsejable que utilicen un cepillo blando  
para no dañarse los dientes.

Tienen que ir al dentista cada 6 meses,  
para que el dentista pueda vigilar  
el crecimiento de sus dientes.

Los niños y las niñas tienen que beber mucha agua.  
Tener la boca hidratada  
es bueno para tener una buena salud bucal.

Hay que evitar  
que los niños coman muchos dulces  
o alimentos con azúcar.  
Tienen que comer verduras o frutas  
para prevenir la aparición de bacterias  
que puedan poner en peligro su salud bucodental.

Cuando los niños hacen deporte  
tienen que tener mucho cuidado con sus dientes  
para evitar golpes.  
Algunos dentistas recomiendan  
que los niños se pongan  
unos protectores especiales para la boca  
mientras hacen deporte.

Si a un niño o niña se le cae  
un diente definitivo  
hay que ir rápido al dentista.  
También tienes que ir  
si se le cae un diente de leche  
por un golpe.



# Mantén unos hábitos de limpieza

---



Tienes que cepillarte los dientes después de cada comida.  
Tienes que cepillarlos durante al menos 3 minutos seguidos y pasar el cepillo por todas las partes de tus dientes, por fuera, por dentro y por arriba.  
También tienes que limpiar tu lengua y tus encías.

Es aconsejable que te laves los dientes de forma suave y sin hacerte daño y que pases el cepillo desde la parte de abajo de tus dientes hacia arriba.  
Así sale la comida que se ha quedado pegada a la encía.  
Limpia todos tus dientes, Los que más se ven y los que menos se ven.

Es importante que uses hilo dental todos los días.  
El hilo dental te ayuda a limpiar algunas zonas de los dientes que no puedes lavarte con el cepillo como los huecos que hay entre tus dientes.

También puedes usar un enjuague para la boca, ayudan a prevenir las caries y cuidan tus encías.





---

## Materiales que necesitas tener en casa para tu higiene dental

---



Para que puedas tener una buena higiene dental tienes que tener en casa algunos materiales.

Las más importantes son:

■ Cepillo de dientes.

Compra un cepillo de dientes adecuado a tu boca.

Hay cepillos más blandos y otros más duros.

Cambia tu cepillo cada 3 meses y no lo compartas.

Los cepillos se compran en una farmacia o en el supermercado.

Hay cepillos manuales y eléctricos.

Si tienes alguna duda sobre cuál usar

Pregunta a tu dentista.

Él te puede aconsejar.

■ Pasta de dientes

Los dientes se lavan con pasta de dientes.

Pon pasta de dientes en tu cepillo en cada lavado.

La pasta también se compra en una farmacia o en el supermercado.

■ Hilo dental

El hilo dental también se llama seda dental.

Es un hilo fino

que tienes que pasar entre tus dientes cada vez que te laves.

Así evitas que se forme sarro y caries en tu boca. No hace daño.

Puedes comprar hilo dental en una farmacia o en el supermercado.



---

# Cepilla bien tus dientes

---



En este apartado te damos algunos consejos para que sepas cómo hacerte un buen cepillado:

- Lava tu boca cuando termines cada comida.
- Utiliza un cepillo que no dañe tus dientes.
- Cepíllate despacio y no lo hagas muy fuerte.
- No mojes tu cepillo antes de poner la pasta de dientes.
- Intenta secar tu cepillo antes de ponerle la tapa. Así evitas que aparezcan bacterias.

- No compartas tu cepillo de dientes con otras personas.
- Limpia el cepillo después de cada cepillado.
- Después del cepillado pásate el hilo dental por todos tus dientes.

Si tienes enjuague bucal puedes usarlo después de cada lavado.



# Cuida tu alimentación

---



Una buena alimentación y tener hábitos saludables son muy importantes para tener una buena salud bucodental.

Algunos alimentos provocan caries y estropean tu boca.  
Por eso tienes que mantener una dieta sana.  
Come verduras, frutas, carne o pescado, entre otros.  
Tu dentista puede ayudarte también y decirte qué alimentos son buenos para que tu boca esté sana.

Evita comer dulces, como chucherías, patatas fritas o bollos porque pueden provocarte caries.  
Evita también las bebidas que tienen azúcar como refrescos o zumos envasados.  
Es mejor que tomes un zumo natural.  
Algunas de estas bebidas pueden estropear tus dientes.

No comas entre horas.  
Sobre todo, si estás fuera de casa y no tienes un cepillo a mano para cepillarte los dientes.

Después de cada comida quedan restos de comida en tu boca.  
Y a los 20 minutos de comer pueden aparecer las primeras bacterias que hacen que aparezca el sarro y las caries.

Es recomendable también que no comas nada antes de acostarte si ya te has lavado los dientes.



## Visita a tu dentista

---



Es necesario que vayas al dentista 2 veces al año.  
Una de las visitas es para que te haga una revisión y vea cómo están tus dientes y tus encías. Además, vera si tienes caries o tiene que ponerte algún tratamiento. Otra visita es para hacerte una limpieza de boca profesional.

Además, tienes que ir al dentista si te duele la boca, se te cae un diente o te salen heridas o manchas en la boca, si quieres tener los dientes más blancos o si crees que necesitas ponerte un aparato.

El dentista también se llama odontólogo.

Hay 2 formas de ir al dentista:

- Puedes ir al dentista en la Seguridad Social. Hay un área que trabaja la salud bucodental de niños y niñas que tienen de 6 a 16 años, Hay que pedir cita en el teléfono 941 29 83 33 y marcar la opción 2.

También hay un área de salud bucodental para personas con discapacidad intelectual o con una discapacidad que les impida tener una buena salud bucodental de forma autónoma.

Hay que pedir cita en los teléfono 941 29 74 50 o en el 941 29 80 00 y decir que te pasen con la extensión 83254.

Es para todas las edades.

- Puedes ir a un dentista privado. Tiene que ser un dentista profesional. Para comprobar si es profesional, el dentista tiene que estar registrado en el Colegio Oficial de Dentistas del lugar en el que vives y tener un número de registro a la vista en su consulta. En este caso tienes que pagar.

Ve a las revisiones de tu dentista y sigue siempre los consejos que te dé.

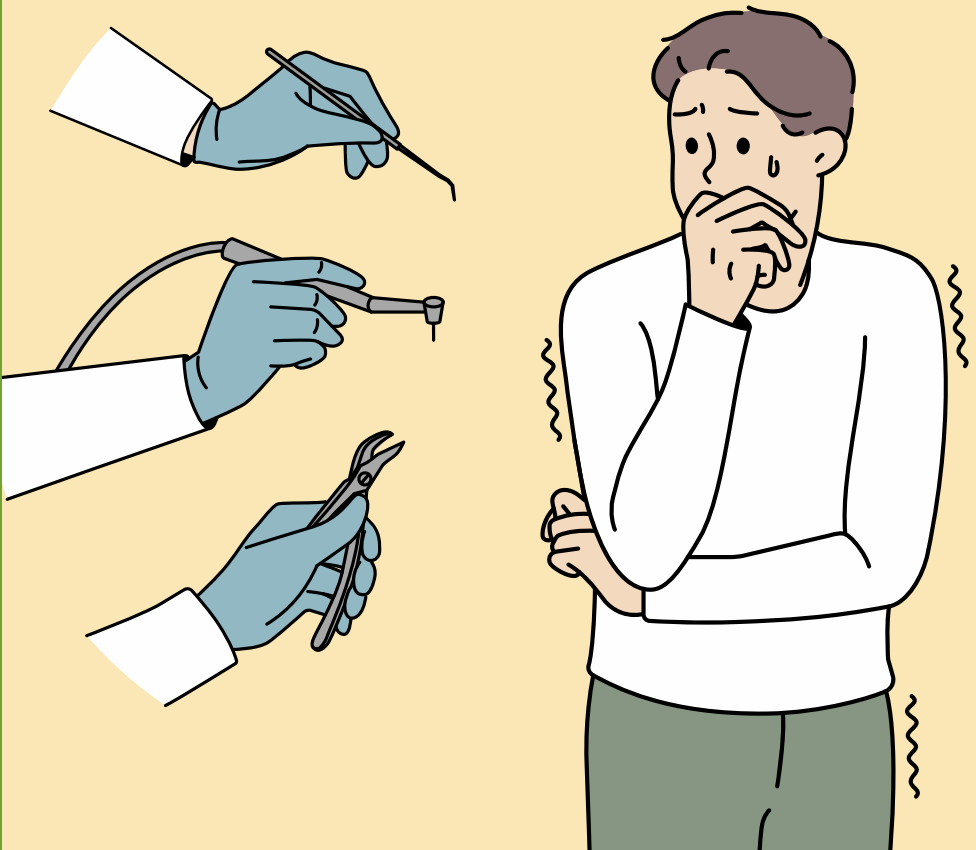




---

Explícale al dentista cómo te sientes y pregúntale las dudas que tengas

---



Cuando vayas al dentista dile cómo te sientes.

Tienes que explicarle  
si tienes miedo o estás nervioso o nerviosa  
y pedirle que vaya despacio  
o que pare cuando lo necesites.

Puedes explicarle al dentista  
algunas pautas que te pueden ayudar  
a que te sientas bien.

Si tu no puedes hacerlo  
te puede ayudar un familiar  
o la persona que te acompañe.

Por ejemplo:

- Cuando pides una cita,  
puedes explicarle  
si necesitas alguna adaptación.  
Por ejemplo:  
Ver la sala antes  
o un horario concreto para tu consulta  
para estar más tranquilo o tranquila.
- Que no te haga esperar mucho  
en la sala de espera.
- Que se dirija a ti  
cuando quiera decirte algo.

- Puedes pedirle si puede quitarse la bata  
si eso te pone nervioso o te da miedo.
- Que te muestre el espacio donde vas a estar  
y lo que va a utilizar para trabajar.
- Que te explique bien  
el tratamiento que te va a hacer,  
qué aparatos va a utilizar  
o si te va a anestesiar la boca.  
Es decir:  
Si te va a dormir la boca.
- Que te cuente todos los pasos  
que te hace durante la consulta.  
Por ejemplo:  
Voy a echarte un spray  
o ahora voy a utilizar este aparato.
- Que te dé el tiempo que necesites  
para relajarte  
y estar más tranquilo o tranquila.
- Que te dé la información de manera sencilla  
para que la entiendas.
- Que se asegure  
de que entiendes lo que te dice.
- Que después de la consulta  
te diga si lo has hecho bien  
y le has ayudado en su trabajo.  
Eso te va a hacer sentir mejor.



---

No fumes

---



El tabaco es malo para tu salud bucodental.

La nicotina y los productos químicos que tiene el tabaco son malos para tus dientes y tus encías y pueden provocarte enfermedades graves como el cáncer.

Cuando fumas:

- Tus dientes se ponen amarillos.
- Tienes más posibilidades de tener caries.
- Tu aliento huele peor.
- Si tienes una herida en la boca se cura peor o le cuesta más tiempo.
- El tabaco también hace que, poco a poco, pierdas tus sentidos del gusto y el olfato.

Es decir:

Que huelas peor y que distingas peor los sabores de los alimentos.

Es importante que te plantees dejar de fumar. Así mejorarás la salud de tu boca, tu bienestar en general y el de las personas que están a tu alrededor.

Si de momento no tienes pensado dejar de fumar, intenta fumar menos, lava tus dientes con más frecuencia y cuidado, visita a tu dentista con más frecuencia y bebe mucha agua.



# Materiales adaptados para cuidar tu boca

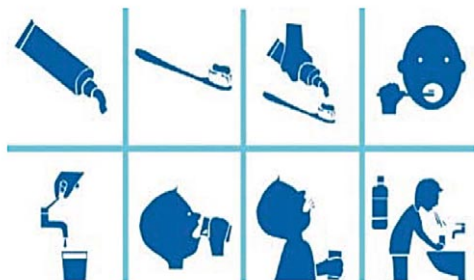
---



Hay algunos materiales adaptados que pueden ayudarte a tener una buena salud bucodental y a ser más autónomo en tu higiene.

Estos son algunos ejemplos de materiales adaptados:

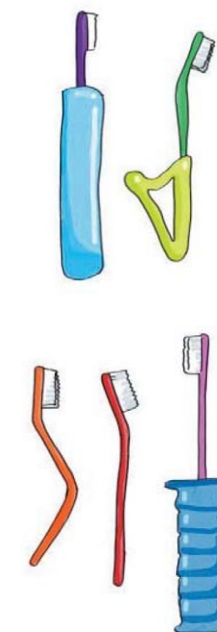
- Para explicarte cómo cepillarte los dientes o qué tratamiento tienen que hacerte en la boca, la persona que te lo dice puede usar pictogramas. Son imágenes que pueden ayudarte a aprender y recordar cómo hay que cepillarse.



- Cepillo triple cabezal. Es un cepillo que tiene pelos por 3 partes. Con un solo movimiento del cepillo puedes lavar todos tus dientes.



- Cepillo con mango adaptado. Son cepillos a los que se les pone un mango que se adapta a la persona que lo va a utilizar y a su movilidad. Los mangos de los cepillos pueden ser más anchos o más largos. Los mangos adaptados pueden comprarse en farmacias o puedes hacerte un mango casero con gomas, pelotas y un manillar de bici, entre otros.



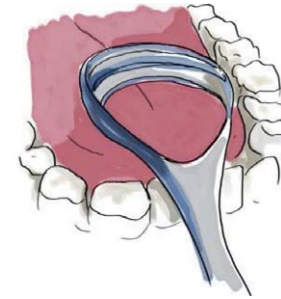
- Cuando una persona no puede sujetar bien el cepillo de dientes, hay unos aparatos que se ponen en la mano y que sirven para sujetar el cepillo.



- Hay unos aparatos automáticos que sirven para que puedas echar pasta de dientes en tu cepillo. Algunos están sujetos a la pared.



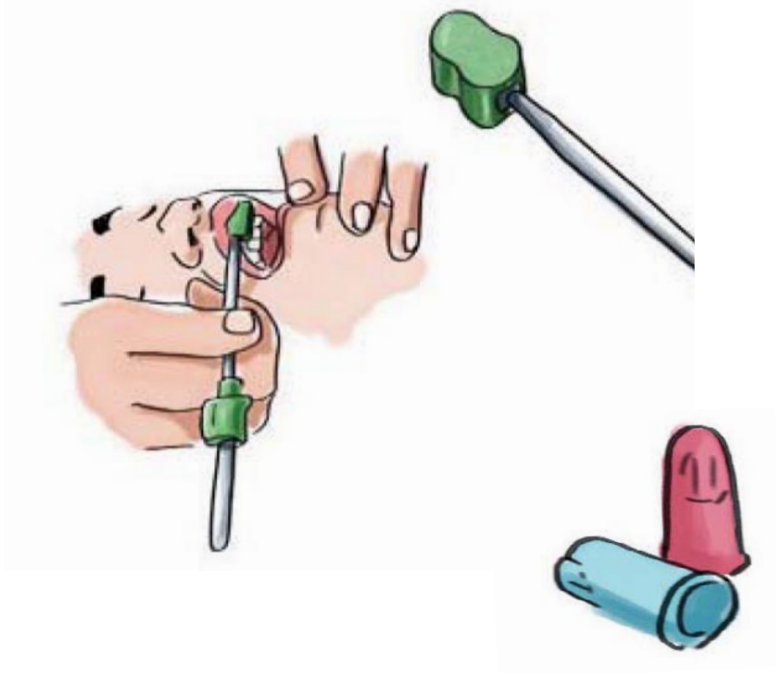
- Limpiador para la lengua.  
Es un aparato para limpiar la lengua y para que no te huela el aliento. Este aparato está adaptado para que puedas limpiar partes de tu boca a las que no puedes llegar con el cepillo.



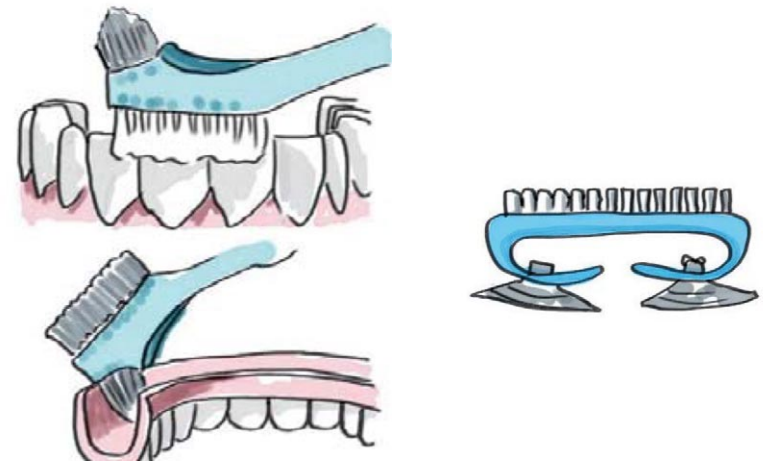
- Hilo dental o cepillos interproximales.  
Sirven para limpiar los huecos que hay entre los dientes. Hay unos aparatos que se llaman palillo de hilo dental que te ayudan a pasar el hilo dental entre tus dientes.



- Para eliminar la placa en personas que no pueden moverse de la cama puedes utilizar un aparato que se llama limpiador de mucosas o una gasa enrollada en tu dedo con enjuague especial para limpiar.



- Las prótesis dentales hay que limpiarlas con mucho cuidado después de cada comida con un cepillo especial para prótesis. También puedes limpiarla con un cepillo de uñas. Pero solo lo utilizarás para limpiar la prótesis. Si no tienes movilidad en las 2 manos, puedes utilizar cepillos que estén fijos al lavabo. Tienes que pasar la prótesis por el cepillo.



\*Las ilustraciones de este apartado pertenecen a Juan Linares, activista social.





SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN  
SOBRE ESTE TEMA  
PUEDES VISITAR ESTAS PÁGINAS WEB:

<https://www.sanidad.gob.es>

<https://www.coem.org.es/>

<https://sespo.es/>



Subvenciona:



**La Rioja**

