

Guía para cuidar tus dientes



Este documento ha sido adaptado según la norma UNE 150131:EX 2018 Lectura fácil. Pautas y recomendaciones para la elaboración de documentos.

Documento original: Ana Molina García, Odontóloga Responsable Asistencial de la Clínica Universitaria de la UEMC y Profesora de Prácticas de Clínica Integrada en Pacientes Especiales de la UEMC.

Adaptación: Plena inclusión Castilla y León

Validación: Asprona León y Pronisa

Subvencionado por la Junta de Castilla y León con cargo a la asignación tributaria del IRPF



 POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Esta guía es un trabajo
de la Universidad Europea Miguel de Cervantes
y Plena inclusión Castilla y León.

En 2022 estas dos entidades firmaron un acuerdo
para trabajar juntas en investigación y formación
para ayudar a las personas con discapacidad intelectual.

Esta guía es uno de los trabajos
que han hecho juntas
y enseña a cuidar los dientes y la boca
para tener una buena salud.

Plena inclusión Castilla y León adapta
documentos a lectura fácil
para que las personas con discapacidad intelectual
los entiendan.

La lectura fácil es una forma
de escribir y hacer documentos
más fáciles de entender.

Índice

Páginas

La importancia de tener unos dientes sanos	5
Enfermedades de los dientes	6
¿Cómo cepillarte los dientes?	9
Alimentos buenos para los dientes	12
¿Qué hacer si te das un golpe en los dientes?	14
¿Cada cuánto tienes que ir al dentista?	16



La importancia de tener unos dientes sanos

Tener unos dientes sanos y limpios es muy importante para tener un cuerpo sano.

Cuando no nos limpiamos bien los dientes y la boca, aparecen **bacterias** que pueden causar enfermedades. Estas bacterias afectan a nuestra boca, pero también pueden pasar a otras partes del cuerpo.

Por ejemplo, las personas que tienen enfermedades en las encías tienen casi el doble de posibilidades de tener un **infarto**, un **ictus** o **insuficiencia cardíaca**.

Por eso, lavarte los dientes es bueno para tu salud en general.

En esta guía encontrarás información sobre las enfermedades de los dientes y cómo cuidartelos bien.

Bacteria. Organismo muy pequeño que a veces produce enfermedades.

Infarto. Es cuando no llega oxígeno a una parte del cuerpo, como el corazón.

Ictus. También se llama infarto cerebral. Se produce cuando no llega la sangre al cerebro.

Insuficiencia cardíaca. Es cuando el corazón no bombea sangre suficiente.

Enfermedades de los dientes

Caries

Las caries es una **enfermedad infecciosa** que destruye los dientes.

Las bacterias que hay en la boca transforman el azúcar de los alimentos en ácido que daña, estropea y provoca agujeros en los dientes.

Tienes más peligro de tener caries cuando no te lavas los dientes todos los días.

Enfermedad infecciosa. Es una enfermedad causada por bacterias, virus, hongos parásitos..



Enfermedad periodontal

Esta enfermedad afecta a las encías y al hueso.
Si no se trata a tiempo puede destruir
parte de las encías
e incluso hacer que se caigan los dientes.

Los signos de esta enfermedad son:

- Encías rojas.
- Encías inflamadas, que sangran y duelen.
- Mal aliento
- Pus entre dientes y encías.
- Dientes que se mueven o se caen.



¿Qué causa estas enfermedades?

La causa principal de estas enfermedades es la **placa bacteriana**.

La placa bacteriana es una capa de color blanco amarillento que se forma en los dientes.

Placa bacteriana. Es una capa de color blanco amarillento que se forma en los dientes.

Esta placa se forma sobre los dientes cuando no te los lavas.

¿Cómo prevenir la placa bacteriana?

Para prevenir la placa bacteriana te tienes que lavar los dientes.

El tiempo que tiene que durar el cepillado es 3 minutos.

Tienes que cepillarte los dientes después de las principales comidas.

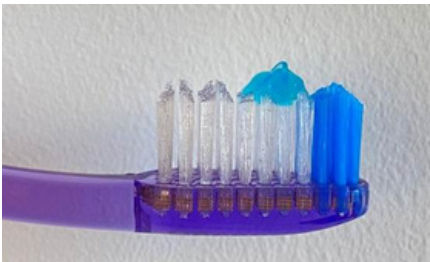
La limpieza más importante es la de por la noche.



¿Cómo cepillarte los dientes?

Empieza por la parte del fondo,
donde están las muelas,
y después sigue con el resto.

Los movimientos tienen que ser cortos
de arriba a abajo, de abajo a arriba
o en pequeños círculos.



Paso 1.

Echa la pasta de dientes en el cepillo.

Echa una cantidad de pasta
del tamaño de una alubia.



Paso 2.

Cepilla la parte de fuera de los dientes.

Coloca el cepillo inclinado
y limpia los dientes de arriba y abajo
por la parte de fuera.



Paso 3.

Cepilla la parte interior de los dientes.

Ahora cepilla la parte de dentro
de los dientes.

¡No te olvides de llegar a las muelas!

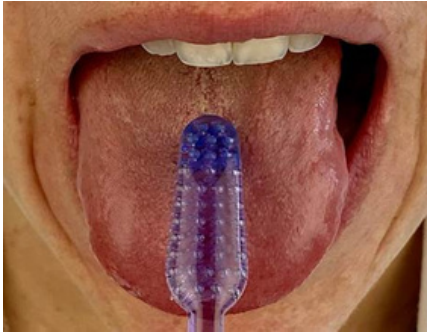




Paso 4.

Cepilla la parte de las muelas con la que masticamos.

Mueve el cepillo en horizontal y en forma de círculos.



Paso 5.

Limpia el resto de la boca

Pasa el cepillo de forma suave por el interior de las mejillas y la lengua.



Paso 6.

Usa el cepillo interdental

Este cepillo se usa para limpiar el espacio que hay entre los dientes. Coloca este cepillo en ese espacio y muévelo de dentro hacia afuera sin girarlo.

¿Qué cepillo uso?

Hay dos tipos de cepillo según su funcionamiento:

- **Cepillo manual.**
El **cabezal** no se mueve.
- **Cepillo eléctrico.**
El cabezal se mueve solo de forma automática.

Cabezal. Es la parte del cepillo que metemos en la boca para limpiar los dientes.

Si prefieres usar el cepillo eléctrico,
¡adelante!

Pero recuerda estos dos consejos
para usarlo bien:

- Coloca el cepillo eléctrico sobre los dientes y encías, pero sin moverlo de arriba a abajo.
- Sigue todos los pasos anteriores para cepillarte bien los dientes.

¿Cuándo cambio el cepillo?



Es importante cambiar el cepillo de dientes para que funcione bien.

Tienes que cambiar el cepillo en estos casos:

- Cuando esté desgastado.
- Cada 2 o 3 meses cuando cambie la estación.



Alimentos buenos para los dientes

No existe ningún alimento que tenga todo lo que necesita nuestro cuerpo. Por eso las personas necesitamos comer varios alimentos para estar sanos. Las frutas y verduras ayudan a prevenir enfermedades. Por eso tenemos que comerlas todos los días.

Tienes que evitar comer alimentos que tienen mucho azúcar, como refrescos, chocolatinas, caramelos, ketchup o mermeladas.

Alimentos recomendados

Hay alimentos que ayudan a proteger los dientes de las caries:

- Los arándanos frescos evitan que se forme la placa bacteriana.

- La leche o los lácteos tienen calcio y vitamina D que ayudan a tener dientes y huesos sanos y fuertes. Esto hace que haya menos posibilidades de perder los dientes.
- El queso tiene mucho calcio. Cuando lo comemos se pega a los dientes y los protege del ácido que los estropea.
- Las frutas y verduras crujientes y crudas como manzanas, zanahorias y apio ayudan a limpiar la placa de los dientes y refrescan el aliento.



¿Qué hacer si te das un golpe en los dientes?

Si te das un golpe en los dientes ve al dentista aunque no veas nada.

Así previenes posibles problemas.

Si un niño se da un golpe en los dientes de leche puede tener problemas en los dientes definitivos.

Si te rompes un diente definitivo y encuentras el cacho de diente roto, guárdalo rápido en suero fisiológico, leche o saliva.

En muchos casos se puede volver a poner.

Si después de un golpe,
el diente se cae entero de la boca
guárdalo rápido en suero fisiológico,
leche o saliva
y ve al dentista de forma urgente.

Muchos de los golpes en los dientes
pueden arreglarse si vamos rápido
al dentista.

Si practicas algún deporte con peligro
ponte protector bucal.
Un protector bucal es un aparato
que se coloca en la boca
para proteger los dientes y las encías
de posibles accidentes.



¿Cada cuánto hay que ir al dentista?

Ve al dentista cada 6 meses para hacerte una revisión. Si tienes problemas de caries o enfermedad periodontal ve al dentista cada 3 meses.

Las visitas al dentista, lavarte los dientes todos los días y comer de forma sana son las 3 mejores cosas para prevenir enfermedades en los dientes.



Paseo del Hospital Militar, 40, local 34
47006 Valladolid
983 320 116
www.plenainclusioncyl.org



Subvencionado por la Junta de Castilla y León con cargo a la asignación tributaria del IRPF



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL