

Tu sonrisa importa

Módulos del

Programa de Salud Oral del Condado de Ventura

Tabla de Contenido

Módulo 1: Salud Oral General	Página 3
Módulo 2: Las caries dentales	Página 6
Módulo 3: Enfermedad de las encías	Página 10
Módulo 4: La conexión entre la salud oral y la salud en general	Página 13
Módulo 5: Nutrición y bebidas azucaradas	Página 16
Módulo 6: Los efectos del tabaco en la salud oral	Página 18
Módulo 7: Agua fluorada	Página 20
Módulo 8: Salud Oral durante el embarazo	Página 23
Módulo 9: La salud oral de los niños	Página 26
Módulo 10: La salud oral de los adolescentes	Página 32
Módulo 11: La salud oral de los adultos y adultos mayores	Página 35
Módulo 12: Necesidades especiales de salud oral	Página 38
Módulo 13: Emergencias dentales	Página 40
Apéndice	Página 43

Esquema del Módulo 1: Salud Oral General

- A. Boca y dientes saludables
 - a. Conexión entre la boca y la salud en general
 - i. Las infecciones en la boca se pueden transferir
 - b. Los dientes son necesarios para comer, morder, masticar, hablar
 - c. La boca es la entrada para los alimentos nutritivos

- B. Como mantener los dientes saludables y fuertes
 - a. Use hilo dental una vez al día
 - i. Use el hilo dental antes de cepillarse
 - b. Cepíllese los dientes 2 veces al día por 2 minutos
 - i. Movimiento circular
 - ii. Los dientes no son planos
 - iii. Llegue a las encías
 - iv. Cepíllese la lengua
 - v. Reemplace su cepillo de dientes
 - c. Visite a un dentista regularmente
 - d. Tome agua potable con fluoruro
 - e. Evite alimentos y bebidas azucarados(as)/pegajosos(as)

- C. Folletos
 - a. ["El cuidado de los dientes"](#) por el National Center for Farmworker Health
 - b. ["Sugerencias para Dientes Saludables"](#) por la American Dental Association Foundation-Give Kids A Smile

Módulo 1: Salud Oral General

- **Mensajes principales:**

- **¿Por qué es importante tener una boca y dientes saludables?**

- La boca es una parte importante del cuerpo y está conectada a la salud en general. Una infección en la boca se puede transferir de persona a persona, y a otras partes del cuerpo.
- Una boca y dientes saludables son partes importantes del cuerpo.
- Los dientes son necesarios para comer, morder, masticar, hablar.
- La boca es la entrada para los alimentos nutritivos. Es importante que nuestros dientes estén saludables y fuertes para que podamos comer alimentos nutritivos.

- **¿Cómo podemos mantener nuestros dientes fuertes y saludables?**

- Use hilo dental todos los días. Puede usar el hilo dental o los palitos con hilo dental para limpiar entre los dientes. Primero use el hilo dental para eliminar los trozos de comida entre los dientes antes de cepillarse.
- Cepílese por lo menos 2 veces al día por 2 minutos.
- Cepílese en movimientos circulares con el cepillo de dientes inclinado hacia la encía.
- Los dientes no son planos, por lo que es importante cepillarlos en círculos para alcanzar toda la superficie del diente.
- Cepille todos los lados del diente, incluyendo: la parte delantera, superior, posterior y los dos lados.
- Es recomendable reemplazar el cepillo de dientes cada 3 veces y después de estar enfermo.
- Cepílese la lengua o use un raspador de lengua para eliminar las bacterias.
- Visite al dentista regularmente. No espere a tener dolor para ir a ver al dentista.
- Tome agua potable con fluoruro para mantener los dientes fuertes. La mayoría del agua embotellada no tiene fluoruro y el agua potable sí y además ¡es gratis!
- Evite alimentos y bebidas azucarados(as)/pegajosos(as) como dulces, galletas, galletas saladas, jugo y soda que pueden causar caries dentales.
- Para no pasar infecciones de la boca, no hay que compartir objetos que han tenido contacto con su boca. Por ejemplo, utensilios, tazas, cepillos de dientes y soplar en la comida de otros.

- **Ideas de actividades:**

- **Actividad:**

- Demostración del uso del hilo dental y el cepillado: En un modelo de una boca, demuestre como usar el hilo dental entre los dientes. Con un objeto en forma de cepillo de dientes o usando dos dedos, demuestre como cepillar los dientes en círculos, cepillar en frente, arriba y adentro. También demuestre como cepillar la lengua.

- **Preguntas para dialogar:**
 - ¿Tiene un dentista al que visita regularmente? Si no, ¿ha hecho una cita para ver a un dentista? ¿Sabe cómo localizar a un dentista?
 - ¿Debería de cepillarse los dientes primero o usar el hilo dental? [Es importante usar el hilo dental primero para eliminar los trozos de comida entre los dientes y después cepillarlos.]
 - ¿Cree que la mala salud oral puede afectar su salud en general? [Sí, la boca está conectada al cuerpo. Las infecciones en la boca pueden viajar a otras partes del cuerpo y la bacteria en la boca se puede transferir de persona a persona.]

Esquema del Módulo 2: Las caries dentales

- A. Las caries dentales
 - a. Enfermedad crónica prevenible
 - b. Las bacterias son contagiosas
 - c. Las caries dentales producen cavidades (o picaduras) de dientes
- B. Las causas de las caries dentales
 - a. El ácido de la bacteria
 - i. Placa dental
 - ii. La bacteria convierte el azúcar en ácido
- C. Prevenga las caries
 - a. Mantenga una buena rutina de salud oral
 - i. Use hilo dental
 - ii. Cepíllese
 - iii. Visite a su dentista regularmente
 - b. Beba agua potable con fluoruro
 - c. Coma bocadillos saludables entre comidas
 - i. Limite las bebidas y comidas azucaradas y pegajosas
 - d. No comparta utensilios
 - i. Detenga la propagación de bacterias mediante la práctica de una buena rutina de salud oral.
 - e. Barniz de Fluoruro
 - f. Selladores dentales
- D. Signos/síntomas
 - a. Puede no presentar síntomas tempranos
 - i. Obtener radiografías
 - b. Primeros síntomas: manchas blancas en los dientes
 - c. Síntomas tardíos:
 - i. Sensibilidad en los dientes
 - ii. Dificultad para masticar comida
 - iii. Dolor en el diente
 - iv. Mal aliento
 - v. Hinchazón/dolor en las encías
- E. Folletos
 - a. [“Los dientes sanos empiezan desde el nacimiento”](#) por la California Dental Association Foundation
 - b. [“Sellante Dental: Protéjase de las Caries Dentales”](#) por el North Carolina Department of Health and Human Services, Oral Health
 - c. [“¿Que es el barniz de flúor?”](#) por Healthy Teeth Healthy Children & American Academy of Pediatrics
 - d. [“Fluoruro: Combate las Caries”](#) por la American Academy of Pediatrics, Campaign for Dental Health
 - e. [“¿Por qué los niños necesitan fluoruro?”](#) por la American Academy of Pediatrics, Campaign for Dental Health

- f. [“El cuidado de los dientes”](#) por el National Center for Farmworker Health

Módulo 2: Las caries dentales

- **Mensajes principales:**

¿Qué son las caries dentales?

- Las caries dentales son una enfermedad crónica prevenible y la enfermedad crónica más común en los niños.
- El *Streptococo mutan*, es la bacteria que causa las caries dentales y es contagiosa. El compartir cosas como utensilios de comida o besos en la boca pueden transferir la bacteria de persona a persona.
- Las caries dentales son un proceso que dañan la superficie externa del diente (esmalte) y crea un hoyo llamado cavidad (picadura de diente). Si un dentista no trata una cavidad, se puede propagar al nervio del diente (pulpa).

¿Qué causa las caries dentales?

- Las caries dentales son causadas por el ácido en la bacteria.
- La bacteria forma una capa suave y pegajosa en los dientes llamada placa.
- Cuando las comidas azucaradas se quedan en los dientes, la bacteria convierte el azúcar en ácido.

¿Cómo se puede prevenir las caries dentales?

- Practique una buena rutina de salud oral: use hilo dental diariamente, cepílese los dientes por lo menos dos veces al día durante dos minutos, use una pasta dental con fluoruro, y visite al dentista con regularidad.
- Tome suficiente agua durante el día, preferiblemente agua potable con fluoruro.
- Solo coma bocadillos saludables entre comidas como frutas, verduras y nueces. Limite las comidas y bebidas azucaradas y pegajosas solamente durante la hora de la comida.
- No comparta utensilios de comida (esto es especialmente importante para los niños), cepillos de dientes.
- Anime a sus familiares y amigos a que vayan al dentista y a que practiquen una buena rutina de salud oral para que la bacteria que causa las caries no se propague entre las personas.
- Pídale a su dentista una aplicación de barniz de fluoruro (especialmente para los niños). El barniz de fluoruro crea una capa en los dientes con fluoruro para fortalecer la superficie de los dientes y prevenir las caries.
- Pregúntele a su dentista sobre los selladores dentales para su hijo. Un sellador dental es una capa como de plástico que se pone el área de morder de las muelas (arriba) para prevenir que la bacteria se meta entre los huecos de los dientes y puede durar hasta 10 años.

Signos/síntomas de las caries:

- Puede ser que al principio que se estén formando las cavidades (o picaduras de dientes), no presente síntomas. Por eso es importante visitar su dentista regularmente y que le hagan radiografías para revisar si hay cavidades (o picaduras de dientes).

- Uno de los primeros síntomas de las caries dentales es una mancha blanca en el diente, que se va esparciendo y se convertirá en un color oscuro y formará un hoyo en el diente.
- Conforme va avanzando la cavidad (o picadura de dientes) usted puede tener: sensibilidad en los dientes, dificultad para masticar la comida, dolor de diente, mal aliento, o hinchazón/dolor en las encías. Si tiene alguno de estos síntomas, es importante visitar a su dentista inmediatamente para que el problema no empeore.
- **Ideas de actividades:**
 - **Actividad:**
 - Demostración de manzana magullada: Demuestre a los participantes una parte café de una manzana magullada. Corte la manzana con un cuchillo. Enseñe como la magulladura se dispersa a las partes de adentro de la manzana. Esto es similar a una cavidad (o picadura de diente). Si un dentista no cura una cavidad (o picadura de diente), se esparcirá en el diente y eventualmente destruirá la estructura del diente.
 - **Preguntas para dialogar:**
 - ¿Cómo se pueden propagar las caries entre miembros de la familia? [Si comparte utensilios, vasos, cepillos de dientes o soplamos en la comida de otros, o damos besos en la boca, podemos transferir la bacteria que causa las cavidades (o picaduras en los dientes) a otros miembros de la familia.]
 - Una persona, ¿debería de esperar a que le duela un diente para visitar a su dentista? [No, si espera hasta que tenga dolor en los dientes, por lo general significa que la cavidad se ha extendido profundamente en el diente. Si visita a su dentista regularmente, ellos pueden identificar las cavidades antes de que empiecen a doler

Esquema del Módulo 3: Enfermedad de las encías

- A. Enfermedad de las encías
 - a. Infección del tejido que sostiene el diente
 - b. Dos tipos
 - i. Gingivitis
 - 1. Las encías están rojas, hinchadas o sangran
 - 2. Reversible
 - ii. Enfermedad Periodontal
 - 1. Daño a la encías, ligamentos y hueso
 - 2. Perdida del diente, si no se atiende

- B. Causas
 - a. Infección causada por placa
 - i. Formada por bacteria
 - b. Factores de riesgo
 - i. Fumar
 - ii. Estrés
 - iii. Mala alimentación
 - iv. Diabetes
 - v. Cambios hormonales
 - vi. Ciertos medicamentos
 - vii. SIDA
 - viii. Cáncer

- C. Prevención
 - a. Practique una buena rutina de salud oral
 - i. Use hilo dental
 - ii. Cepíllese
 - iii. Visite al dentista regularmente
 - b. Hágase limpiezas dentales rutinarias
 - c. Evite fumar

- D. Signos/Síntomas
 - a. Sangrado
 - b. Hinchazón
 - c. Encías rojizas
 - d. Mal aliento
 - e. Dientes flojos
 - f. Los dientes no encajan
 - g. El dolor solo es un síntoma en el estado avanzado (por lo general no hay dolor)

- E. Handouts
 - a. [“El cuidado de los dientes”](#) por el National Center for Farmworker Health

Módulo 3: Enfermedad de las encías

- **Mensajes principales:**

¿Qué es la enfermedad de las encías?

- La enfermedad de las encías es una infección del tejido que sostiene a nuestros dientes en su lugar. Esto incluye las encías, ligamentos y el hueso.
- Hay dos tipos de enfermedades de las encías: gingivitis y la enfermedad periodontal. La gingivitis es lo más leve de la enfermedad de las encías que causa que las encías estén rojizas, se hinchen y que sangren fácilmente. La gingivitis es reversible si mantiene una buena rutina de salud oral como usar el hilo dental diariamente, cepillarse los dientes dos veces al día por dos minutos, y visitar a su dentista regularmente. Si la gingivitis no es tratada, se puede convertir en enfermedad periodontal, que es el estado avanzado de la enfermedad de las encías. La enfermedad periodontal provoca daño en las encías, ligamentos y en el hueso que sostiene el diente y eventualmente puede causar la pérdida del diente si no se atiende a tiempo. La enfermedad periodontal que causa daños a los tejidos que sostienen al diente es irreversible, pero es importante mantener una buena rutina de salud oral para que no haya más daños.
- La bacteria de la enfermedad de las encías puede viajar por el torrente sanguíneo y a otros órganos.

¿Que causa la enfermedad de las encías?

- La enfermedad de las encías es una infección causada por la placa que se forma por la bacteria. La placa que no es eliminada con el hilo dental y el cepillado, se hace dura y se convierte en sarro. Solo un profesional dental puede eliminar el sarro.
- Hay otros factores de riesgo para la enfermedad de las encías, como fumar, estrés, mala alimentación, diabetes, cambios hormonales (especialmente durante el embarazo), ciertos medicamentos y otras enfermedades como el SIDA y cáncer.

¿Cómo prevenir la enfermedad de las encías?

- Mantenga una Buena rutina de salud oral: use hilo dental diariamente, cepílese los dientes por lo menos dos veces al día por dos minutos, y visite a su dentista regularmente.
- Es importante hacerse una limpieza dental regular para eliminar el sarro de sus dientes y prevenir la enfermedad de las encías.
- Si ya tienes la enfermedad de las encías, es importante continuar con tus limpiezas dentales regulares para prevenir más daño a los tejidos que sostienen sus dientes.
- Evite fumar.

Signos/síntomas de la enfermedad de las encías:

- Los síntomas pueden incluir: sangrado, hinchazón, y encías rojizas, encías que se alejan de los dientes, mal aliento o un mal sabor en la boca que no desaparece, pus entre los dientes y las encías, dientes flojos, dientes que no encajan y dentaduras completas o parciales que ya no encajan.

- Mucha gente no tiene dolor a causa de la enfermedad de las encías hasta que está en un estado avanzado.
- Es importante visitar al dentista regularmente para determinar si usted tiene la enfermedad de las encías. Esto se hará a través de medidas del tejido de las encías y radiografías para identificar la pérdida ósea.

- **Ideas de actividades:**
 - **Preguntas para dialogar:**
 - ¿Cuáles son las mejores maneras de prevenir la enfermedad de las encías? [Limpiezas dentales regulares, buenas rutinas de salud oral como usar el hilo dental por lo menos una vez al día y cepillarse los dientes por los menos dos veces al día]
 - ¿La enfermedad de las encías causa dolor? [La enfermedad de las encías solo causa dolor en casos severos, probablemente no sabrá si tiene la enfermedad de las encías hasta que visite a su dentista.]
 - ¿Cuáles son los dos tipos de enfermedad de las encías? [Gingivitis y la enfermedad periodontal.]

Esquema del Módulo 4: La conexión entre la salud oral y la salud en general

- A. La conexión entre la salud oral con la salud en general
 - a. La mala salud oral está vinculada con:
 - i. Enfermedades del corazón
 - ii. Diabetes
 - iii. Problemas respiratorios
 - iv. Complicaciones durante el embarazo
 - v. Alzheimer's
 - b. Las infecciones y las enfermedades de las encías pueden agrandarse con:
 - i. El estrés
 - ii. La mala alimentación
 - iii. El aumento en las hormonas
 - iv. Diabetes
 - c. Las infecciones en la boca se pueden diseminar a otras partes del cuerpo
 - d. Los efectos secundarios de los medicamentos
 - i. Boca seca
 - e. El cáncer oral se puede diseminar si no se trata a tiempo.
 - f. Apretar y rechinar los dientes
 - i. Dolor en la mandíbula
 - ii. Sensibilidad en los dientes
- B. Manténgase saludable
 - a. Mantenga una buena rutina de salud oral
 - i. Use el hilo dental
 - ii. Cepíllese
 - iii. Visite a su dentista regularmente
 - b. Coma alimentos nutritivos
 - c. Pregúntele a su doctor sobre los efectos secundarios de los medicamentos
 - d. Hable sobre el dolor en la mandíbula con su dentista
- C. Folletos
 - a. ["El cuidado de los dientes"](#) por el National Center for Farmworker Health

Módulo 4: La conexión entre la salud oral y la salud en general

- **Mensajes principales:**

- **¿Cómo está vinculada la salud oral a la salud en general?**

- La mala salud oral está vinculada a enfermedades del corazón, diabetes, problemas respiratorios, complicaciones durante el embarazo y Alzheimer.
- El estrés, la mala alimentación, el aumento en las hormonas y la diabetes pueden incrementar el riesgo de infecciones y la enfermedad en las encías.
- Las infecciones por bacteria en la boca se pueden propagar a otras partes del cuerpo. Por ejemplo, una infección en la boca puede causar que la bacteria viaje al torrente sanguíneo y lleguen al corazón.
- Varios medicamentos tienen efectos secundarios tales como boca seca, sangrado e inflamación de las encías, alteran el gusto, la pérdida ósea, y las reacciones del tejido blando que afectan la salud oral.
- El cáncer oral se puede difundir a otras partes del cuerpo si no se detecta a tiempo.
- Apretar y rechinar los dientes se asocia con dolor de mandibular, sensibilidad dental y desgaste en los dientes.

- **¿Qué puedes hacer para mantenerte sano?**

- Mantenga una buena rutina de salud oral: use hilo dental todos los días, cepílese los dientes por lo menos dos veces al día por dos minutos, y visite al dentista regularmente.
- Las visitas rutinarias al dentista deben incluir una limpieza que removerá bacteria y reducirá el riesgo de una infección. Esta visita también incluirá un examen de detección de cáncer oral.
- Coma alimentos saludables para reducir el riesgo de mala nutrición e infección.
- Pregúntele a su doctor si sus medicamentos tienen efectos secundarios que afecten a la salud oral. Ellos pueden recomendar cosas que pueden reducir los efectos secundarios, como enjuagues bucales para la boca seca.
- Hable sobre el dolor en la mandíbula con su dentista. Si es necesario, pueden crear un protector bucal nocturno para reducir el apretar y rechinar los dientes.

- **Ideas de actividades:**

- **Preguntas para dialogar:**

- ¿Cómo se transmiten las infecciones de la boca a otras partes del cuerpo? [La bacteria se mueve por el torrente sanguíneo.]
- ¿La mala salud oral puede estar vinculadas a que problemas de salud? [Enfermedades del corazón, diabetes, Alzheimer, problemas respiratorios, complicaciones durante el embarazo]
- Las visitas rutinarias al dentista y las limpiezas dentales son claves para la buena salud oral. ¿Sabe a dónde puede ir para obtener servicios dentales? [Las limpiezas dentales rutinarias reducen la bacteria en la boca, minimizando el riesgo de infecciones.]
- ¿En qué forma está relacionada la salud oral a la salud en general? [La salud oral toma un papel importante en la salud en general de las personas. Las

infecciones en la boca pueden viajar en el cuerpo y se pueden transferir de persona a persona]

Esquema del Módulo 5: Nutrición y bebidas azucaradas

- A. Alimentos que mantienen sus dientes saludables
 - a. Una dieta balanceada
 - i. 5 grupos de comida (MiPlato)
 - b. Las verduras y las nueces puras (sin sal o azúcar) ayudan a limpiar los dientes
 - c. El calcio fortalece los dientes
 - d. Solo alimentos saludables entre comidas
 - i. Comer alimentos poco saludables entre comidas causa caries
 - e. Evite comidas azucaradas y pegajosas
 - f. Chicle con xilitol

- B. Bebidas que mantienen nuestros dientes saludables
 - a. Agua potable con fluoruro
 - b. Las bebidas azucaradas causan caries
 - c. Tomar agua durante el día
 - i. Tomar bebidas azucaradas solo con las comidas

- C. Folletos
 - a. [“El cuidado de los dientes”](#) por el National Center for Farmworker Health
 - b. [“Sugerencias para Dientes Saludables”](#) por la American Dental Association Foundation- Give Kids A Smile
 - c. [“Elija la salud. Tome agua”](#) por Rethink Your Drink
 - d. [“Poster de los datos de nutrición de una soda”](#) por Rethink Your Drink
 - e. [“MiPlato, MisVictorias”](#) por el United States Department of Agriculture
 - f. [“El azúcar muerde”](#) por First 5 Contra Costa

Módulo 5: Nutrición y Bebidas azucaradas

- **Mensajes principales:**

- **¿Qué comidas mantienen nuestros dientes saludables?**

- Comer una dieta balanceada que contenga los 5 grupos de comida: frutas, verduras, lácteos bajos en grasa/sin grasa, proteínas magras y granos integrales.
- Merendar alimentos saludables como verduras y nueces puras (sin sal o azúcar) ayuda a limpiar los dientes además son buenas opciones de merienda.
- Lácteos como el queso y la leche, contienen calcio que fortalece los dientes.
- Es preferible comer alimentos saludables entre comidas. Comer comidas poco saludables como galletas saladas, papitas y dulces, que se pegan en los dientes puede causar caries.
- Evite comidas azucaradas y pegajosas como dulces y galletas que pueden causar caries.
- Masticar chicle sin azúcar y con xilitol puede prevenir las caries.

- **¿Qué bebidas mantienen a nuestros dientes saludables?**

- Las bebidas azucaradas como soda, bebidas energéticas y bebidas deportivas, jugo y bebidas de cafés especiales se pegan a nuestros dientes y causan caries.
- Tome agua durante el día, una bebida azucarada solo debe de ser consumida con comida para que no se pegue a los dientes.
- Tomar agua potable con fluoruro, fortalece nuestros dientes.

- **Ideas de actividades:**

- **Actividad:**
 - Muestra el contenido de azúcar en las bebidas en un poster [usar los folletos: “Elija la salud. Tome agua” y “Poster de los datos de nutrición de una soda” por Rethink Your Drink.]
- **Preguntas para dialogar:**
 - ¿Qué tipo de comidas meriendas durante el día? ¿Hay alternativas saludables para tus bocadillos? [Bocadillos saludables son las frutas, verduras queso, nueces naturales (sin sal o azúcar.)]
 - ¿Qué bebidas toma durante el día? [Hay que tomar agua durante el día y no bebidas azucaradas, para mantener los dientes sanos.]
 - Haz que tomar agua sea divertido y sabroso añadiendo pedacitos de fruta, verduras y/o hierbas. ¿Qué puedes añadir a tu agua para darle sabor?

Esquema del Módulo 6: Los efectos del tabaco en la salud oral

- A. Los efectos del tabaco en la salud oral
 - a. Fumar y masticar productos de tabaco aumentan el riesgo de:
 - i. Caries
 - ii. Enfermedad de las encías
 - iii. Pérdida de dientes y huesos
 - iv. Cáncer oral
 - v. Boca seca

- B. Si usted usa productos de tabaco
 - a. Infórmele a su doctor
 - i. Recursos para dejar de fumar
 - b. Examine si hay signos de cáncer oral
 - i. Visite a su dentista
 - c. Recursos locales para dejar de fumar

- C. Folletos
 - a. [“El Cuidado de los dientes”](#) por el National Center for Farmworker Health
 - b. [“Como dejar de fumar puede mejorar su salud bucal con el tiempo”](#) por United Concordia Dental
 - c. [“Un consejo de una exfumadora - El consejo de Felicita”](#) por los Centers for Disease Control and Prevention
 - d. [“Un consejo de una exfumadora - El poster de Felicita”](#) por los Centers for Disease Control and Prevention
 - e. Tarjeta de Call it Quits por VCPH

Módulo 6: Los efectos del Tabaco en la salud oral

- **Mensajes principales:**

- **¿Cómo afecta la salud oral el uso de productos de tabaco?**

- El fumar y masticar productos de tabaco aumenta el riesgo de caries, enfermedades de las encías, pérdida de dientes, pérdida ósea y cáncer oral.
 - El fumar causa boca seca, lo cual puede aumentar el riesgo de caries.
 - El fumar puede causar pérdida ósea irreversible. Una vez que el hueso se pierde alrededor del diente, ya no hay nada para sostener el diente y se aflojará y/o se caerá.
 - El masticar tabaco está asociado con el cáncer oral. El cáncer oral se puede extender a otras partes del cuerpo.
 - El masticar tabaco causa una pérdida del tejido de las encías alrededor del diente, que causa la exposición de la raíz del diente y aumenta la susceptibilidad a las caries dentales.
 - La exposición al tabaco interfiere con la capacidad de sanar los tejidos de las encías después de un procedimiento dental como una extracción de un diente o una limpieza dental.
 - Los productos de tabaco incluyen cigarrillos, puros, cigarrillos electrónicos (plumas de vapor), y tabaco sin humo (rapé o tabaco en polvo, tabaco para mascar.)

- **¿Qué debería de hacer si usa tabaco?**

- Notifique a sus profesionales médicos y dentistas sobre su uso del tabaco. Ellos le pueden proveer recursos útiles sobre como dejar de fumar.
 - Pídale a su dentista que examine si hay señales de cáncer oral.
 - El programa de VCPH ofrece clases gratuitas de “*Call it Quits*” para dejar de fumar en el condado de Ventura. Para más información puede llamar al 805-201-7867 o mandar un correo electrónico a callitquits@ventura.org

- **Ideas de actividades:**

- **Actividades:**
 - Proveer recursos sobre como dejar de fumar.
 - Apuntar el número de donde pueden llamar para encontrar ayuda para dejar de fumar.
 - **Preguntas para dialogar:**
 - ¿Usar tabaco afecta la salud oral? [Si, aumenta el riesgo de caries, enfermedad de las encías, cáncer oral.]
 - Mencione diferentes tipos de productos de tabaco.

Esquema del Módulo 7: Agua fluorada

- A. Fluoruro
 - a. Fluoruro
 - i. Mineral natural
 - ii. Se encuentra naturalmente en la mayoría de suministros de agua
 - b. Los beneficios del fluoruro
 - i. Fortalece los dientes
 - ii. Debilita a la bacteria para prevenir las caries
- B. El agua fluorada es segura
 - a. Le ayuda a los niños para fortalecer los dientes en desarrollo
- C. ¿Dónde puedes tomar agua con fluoruro?
 - a. Agua potable
 - b. Agua embotellada
 - i. Revise la etiqueta del agua embotellada para ver si tiene fluoruro
 - c. Algunos sistemas de filtración eliminan el fluoruro
- D. Folletos
 - a. [“El cuidado de los dientes”](#) por el National Center for Farmworker Health
 - b. [“Preguntas comunes sobre el fluoruro”](#) por la American Academy of Pediatrics, Campaign for Dental Health
 - c. [“Fortalezca su cuerpo: un vaso a la vez”](#) por la American Academy of Pediatrics, Campaign for Dental Health

Módulo 7: Agua Fluorada

- **Mensajes principales:**

- **¿Qué es el agua fluorada?**

- El fluoruro es un mineral natural que se encuentra en todas las fuentes de agua (agua de superficie, agua de pozo/agua subterránea y agua de mar).
- El fluoruro ayuda a fortalecer los dientes y debilita la bacteria para prevenir las caries en niños y adultos.
- La fluoración del agua es el ajuste de la cantidad natural de fluoruro en los suministros de agua en la comunidad al nivel recomendado para mejorar la salud oral y reducir las caries (cavidades).
- El Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos establece la recomendación del contenido de fluoruro para la óptima salud oral, en este momento es 0.7mg/L (partes por millón).

- **¿El agua fluorada es segura?**

- Agua con fluoruro es segura y benéfica para consumir a cualquier edad. Es más benéfico que los niños beban agua con fluoruro para fortalecer los dientes en desarrollo.

- **¿Dónde puedes tomar agua con fluoruro?**

- La mayoría del agua potable contiene fluoruro. El California Water Board tiene una lista de los sistemas de agua públicos que suministran agua con el nivel óptimo de fluoruro. Si su compañía de agua es privada, puede contactarlos para pedir información.
- La mayoría del agua embotellada no contiene fluoruro, pero algunas aguas embotelladas contienen fluoruro añadido. Revise la etiqueta en el agua embotellada para ver si tiene fluoruro.
- Los sistemas de filtración de agua pueden eliminar el fluoruro del agua. Revise con el proveedor de su sistema de filtración para verificar si el fluoruro es eliminado durante la filtración.

- **Ideas de actividades:**

- **Actividad:**

- Prueba de agua de sabor: Llene la mitad de una jarra con hielo; añada frutas, verduras y/o hierbas y añádale agua. Déjela reposar por 20 minutos antes de servir. Póngala en el refrigerador y tómesela dentro de 24 horas. Experimente con diferentes ingredientes o busque en internet ideas para preparar agua con sabor.

- **Preguntas para dialogar:**

- ¿Qué tipo de agua toma (embotellada, potable, filtrada)? ¿Contiene fluoruro? [Solo el agua potable contiene fluoruro, a solo la etiqueta del agua embotellada especifique que tiene fluoruro.]

- ¿Porque tomar agua con fluoruro es benéfico? [Fortalece los dientes, debilita la bacteria.]
- ¿Cómo puede hacer que el tomar agua sea divertido? Añada frutas, verduras y hierbas para darle sabor.

Esquema del Módulo 8: Salud oral durante el embarazo

- A. Los efectos del embarazo en la salud oral
 - a. Cambios hormonales
 - i. Hinchazón de las encías
 - ii. Sensibilidad
 - b. Aumenta los bostijos
 - i. Caries
 - c. Vomitar
 - i. Acido en los dientes
 - ii. No se cepille, solo enjuáguese con agua
 - d. El embarazo y la enfermedad de las encías
 - i. Aumenta el riesgo de parto prematuro
 - ii. Bebé recién nacido de bajo peso
 - e. Los dientes de leche se empiezan a formar en el vientre
 - f. Bacteria que causa las cavidades (picadura de dientes)
 - i. Se transfiere de madre a bebé
- B. Es seguro visitar al dentista
 - a. Recomendado
 - i. Cuidado dental regular
 - ii. Limpiezas
 - iii. Rellenos
 - b. Mujeres embarazadas
 - i. Aumenta el riesgo de la enfermedad de las encías y las caries
 - ii. Visitar al dentista para reducir el riesgo de parto con complicaciones
- C. Prevención durante el embarazo:
 - a. Mantenga una buena rutina de salud oral
 - i. Use hilo dental
 - i. Cepíllese
 - ii. Visite al dentista regularmente
 - b. Nauseas
 - i. Enjuáguese con agua en vez de cepillarse
 - ii. Chicle con xilitol
- D. Folletos
 - a. [“El cuidado dental durante el embarazo es seguro e importante”](#) por la American Academy of Pediatrics, Children’s Dental Health Project
 - b. [“Preguntas de mamás sobre la salud dental”](#) por la American Academy of Pediatrics, Tiny Teeth campaign
 - c. [“Evite las caries”](#) por la California Dental Association Foundation
[“MiPlato, MisVictorias”](#) por el United States Department of Agriculture

Módulo 8: Salud Oral durante el embarazo

- **Mensajes principales:**

¿Cómo el embarazo afecta la salud oral?

- Cambios hormonales durante el embarazo pueden causar hinchazón de encías y sensibilidad.
- Un cambio en la dieta, especialmente el aumento de comer bocadillos entre comidas, puede causar caries.
- Vómito, debido a las náuseas, deja el ácido en los dientes. Las mujeres no deberían de cepillarse los dientes después de vomitar, solo enjuagarse con agua (le puede añadir una cucharadita de bicarbonato en 8 onzas de agua) para neutralizar la acidez.
- Las mujeres embarazadas que padecen de la enfermedad de las encías corren el riesgo de tener embarazo prematuro o un bebé recién nacido de bajo peso.
- Los dientes de leche se empiezan a formar en el vientre, entonces es importante mantenerse saludable durante el embarazo para asegurarse que los dientes se estén formando sanamente.
- Niveles aumentados de la bacteria que causa las cavidades (picadura de dientes) en una madre puede llevar a niveles aumentado de bacteria en su bebé.

¿Es seguro visitar al dentista durante el embarazo?

- El cuidado dental regular, incluyendo limpiezas dentales y rellenos, son seguros y recomendados en cualquier etapa del embarazo.
- Las mujeres embarazadas tienen más riesgo de tener la enfermedad de las encías y caries, entonces es importante visitar a su dentista para reducir el riesgo de parto con complicaciones y para reducir la posibilidad de caries dentales infantiles.

¿Cómo puede prevenir problemas de salud oral durante el embarazo?

- Mantenga una Buena rutina de salud oral: use hilo dental por lo menos una vez al día, cepílese los dientes por los menos dos veces al día por dos minutos, y visite a su dentista regularmente.
- Si tiene náuseas, enjuáguese con agua después de vomitar en lugar de cepillarse los dientes para evitar más daño a los dientes.
- Mastique chicle sin azúcar y con xilitol para reducir la bacteria y prevenir las caries.
- Coma sano, incluyendo frutas, verduras, leche baja en grasa/sin grasa, proteínas magras y granos enteros. Entre comidas, escoja opciones saludables como frutas, verduras y nueces.
- Manténgase hidratada tomando suficiente agua.

- **Ideas de actividades:**

- **Actividad:**
 - Revisar el folleto de “MiPlato: Mis Victorias” y compartir ideas de cómo hacer un plato saludable. Comparta o pruebe una receta saludable, o hagan una fiesta de traje con comidas saludables.

- **Preguntas para dialogar:**
 - ¿Debería de ir al dentista cuando está embarazada? [Sí, la mala salud oral puede causar complicaciones con el embarazo y aumentar el riesgo de caries en el bebé.]
 - Si tiene náuseas, ¿qué debería de hacer después de vomitar para mantener sus dientes saludables? [Enjuagarse con agua, no se cepille los dientes hasta después que se haya enjuagado con agua. También puede añadir una cucharadita de bicarbonato a 8 onzas de agua para que la proteja más. También puede masticar chicle sin azúcar con xilitol.]

Esquema del Módulo 9: La salud oral de los niños

Parte 1.

Mensajes claves para los padres

- A. Primera visita al dentista
 - a. Primer diente, primer año
 - b. Familiarícese con una oficina dental y el personal
- B. Los dientes de leche son importantes
 - a. Apartan el lugar para los dientes adultos
 - b. Las caries en los dientes de leche pueden llevar a caries en los dientes permanentes
- C. Como cuidar los dientes de los niños
 - a. Cuide sus propios dientes
 - i. Use hilo dental diariamente
 - ii. Cepíllese por lo menos dos veces al día
 - iii. Visite al dentista
 - b. La bacteria se transfiere
 - c. Mantenga una buena rutina de salud oral
 - d. Tenga una rutina antes de ir a dormir: *Cepillo, Libro, Cama*
- D. Niños pequeños o bebés
 - a. Solo agua en los biberones o tazas de entrenamiento
 - b. La leche materna tiene azúcar
 - c. Limpie las encías
 - d. No comparta utensilios
 - e. Empiece a cepillar cuando salga el primer diente
 - i. Dos veces al día
 - ii. Use solo una pequeña cantidad (como del tamaño de un granito de arroz) de pasta de dientes con fluoruro
 - f. Visite al dentista regularmente
 - i. Barniz de fluoruro
- E. Niños
 - a. Continúe cepillando los dientes dos veces al día
 - i. Use hilo dental diariamente
 - ii. Cepille dos veces al día
 - iii. Use una cantidad de pasta de dientes con fluoruro equivalente al tamaño de un chícharo (empezando a los 3 años)
 - b. Visitas rutinarias al dentista
 - i. Barniz de fluoruro
 - ii. Selladores
 - c. Evite comidas y bebidas azucaradas/pegajosas

Parte 2.**Mensajes claves para niños**

- A. Importancia de los dientes
 - a. Comer, morder, masticar
 - b. Boca saludable, cuerpo saludable
 - c. La boca es la entrada para las comidas
- B. Mantén los dientes fuertes y saludables
 - a. Usa hilo dental diariamente
 - i. Forma de C
 - b. Cepíllate dos veces al día por dos minutos
 - i. Movimientos circulares
 - c. Visita al dentista
 - i. ¿Que pasara en tu visita al dentista?
 - d. Toma agua con fluoruro
 - e. Evita los alimentos ocasionales
- C. Folletos para la parte 1 y 2
 - a. [“Sugerencias para Dientes Saludables”](#) por la American Dental Association Foundation- Give Kids A Smile
 - b. [“Pequeñas sonrisas”](#) por la American Dental Association en asociación con Scholastic
 - c. [“Mini-Sonrisas: Metas y etapas”](#) por la American Academy of Pediatrics
 - d. [“Los dientes sanos empiezan desde el nacimiento”](#) por la California Dental Association Foundation y 12345 First Smiles
 - e. [“Desde la cuna hasta la escuela”](#) por Delta Dental
 - f. [“Cepillo, libro, cama”](#) por la American Academy of Pediatrics
 - g. [“Sellante Dental: Protéjase de las caries dentales”](#) por el North Carolina Department of Health and Human Services, Oral Health
 - h. [“¿Que es el barniz de fluoruro?”](#) por Healthy Teeth Healthy Children & American Academy of Pediatrics
 - i. [“Fluoruro: Combate las caries”](#) por la American Academy of Pediatrics, Campaign for Dental Health
 - j. [“¿Porque los niños necesitan fluoruro?”](#) por la American Academy of Pediatrics, Campaign for Dental Health
 - k. [“Grafica de cepillar los dientes y usar hilo dental”](#) por Ventura County Oral Health Program.

Módulo 9: La salud oral de los niños

- **Mensajes claves para los padres:**

¿Cuándo debería llevar a su hijo a su primera visita al dentista?

- La primera visita dental de su hijo debería ser en cuanto salga el primer diente o en cuanto cumpla un año.
- ¿Porque tan temprano? En cuanto le salen los dientes al bebe, él o ella puede obtener caries. También al empezar una rutina temprana de salud oral que incluya los chequeos dentales, le puede ayudar al niño a familiarizarse con la oficina dental y permitirá que el personal dental le examine la boca al niño. Recuerde: Primer diente o primer cumpleaños.

¿Porque son importantes los dientes de leche?

- Los dientes son necesarios para comer, morder, masticar, hablar, sonreír, cantar.
- Es importante cuidar los dientes de leche de los niños ya que estos guardan lugar para los dientes permanentes. Si el diente del bebe sale muy pronto, debido a las caries o a un accidente, sus dientes permanentes pueden brotar prematuramente y salir chuecos porque no hay suficiente espacio. También es importante mantener los dientes del bebe saludables y sin cavidades (o picaduras) porque la bacteria se puede transferir de los dientes de bebe a los dientes permanentes.

Como cuidar los dientes de su hijo:

- El primer paso para cuidar los dientes de su bebe es cuidar de sus propios dientes.
 - Si tiene caries dentales, la bacteria se puede transferir de parte de usted a su hijo.
 - Mantenga una buena rutina de salud oral usando el hilo dental diariamente, cepillándose los dientes por lo menos dos veces al día y también visitando al dentista regularmente, para mantener una boca saludable para usted y su hijo.
 - Cepillo, cama, libro- ¡los niños aman las rutinas! Desarrolle una rutina saludable empezando al mismo tiempo todos los días, 30 minutos antes de irse a dormir para que tengas suficiente tiempo para ayudarlo a su hijo a cepillarse los dientes, leer juntos e irse a dormir.
- Niños pequeños o bebes:
 - Cuando ponga a su bebe a dormir, solo ponga agua en los biberones o tazas de entrenamiento. La leche, incluso la leche materna, contiene azúcar y puede causar caries si se deja en los dientes en la noche.
 - Antes de que salgan los dientes de su bebe, limpie las encías con un pañuelo mojado después que le dé de comer.
 - Los bebes no nacen con estreptococo mutan, la bacteria que cause las caries. Esta bacteria puede ser transferida de persona a persona y no debería de compartir cepillos de dientes, utensilios de comida, limpiar el chupón del bebe con su saliva, besar al bebe en la boca y/o soplar en la comida para enfriarla.

- Una vez que salga el primer diente, empiece a cepillar el diente de su bebe dos veces al día, por dos minutos, con una pequeña cantidad (del tamaño de un grano de arroz) de pasta de dientes con fluoruro en un cepillo de dientes de cabeza pequeña.
- En cuanto salgan dos dientes uno al lado de otro, empiece a usar el hilo dental diariamente.
- Es favorable que los niños beban agua con fluoruro para fortalecer los dientes en desarrollo.
- Visite al dentista regularmente. Actualmente es recomendable tener chequeos dentales cada 6 meses.
- El dentista puede recomendar aplicar barniz de fluoruro que es una capa que puede ser pintada en los dientes de su hijo para prevenir la caries. Esto también lo puede ofrecer el médico de su hijo o pediatra.
- Niños:
 - Continúe ayudando a su hijo a que use el hilo dental una vez al día, y a que se cepille los dientes por lo menos dos veces al día por dos minutos hasta que cumpla 8 años. Después de los 3 años, use una cantidad de pasta de dientes con fluoruro del tamaño de un chícharo en un cepillo de dientes con cabeza pequeña.
 - Continúe las visitas rutinarias al dentista y también con las aplicaciones de fluoruro. El dentista puede recomendar selladores para fortalecer y proteger los dientes de su hijo.
 - Los selladores dentales son unas capas como de plástico que se pone en el área de morder de las muelas (arriba) para protegerlos de la bacteria que causa las cavidades (o picaduras de dientes). Los selladores pueden durar hasta 10 años si se cuidan manteniendo una buena rutina de salud oral y comiendo saludablemente.
 - Evite darles a sus hijos comidas y bebidas azucaradas/pegajosas como dulces, galletas, papitas, jugo y soda. Alternativas que son buenas para la salud son las frutas, verduras, queso, leche y agua.
- **Ideas de actividades:**
 - **Preguntas para dialogar:**
 - ¿Usted y su hijo tienen un dentista? Si no, ¿sabe dónde encontrar uno?
 - ¿Ha estado ayudando a su hijo a usar el hilo dental y a cepillarse y a la vez enseñándole cómo hacerlo?
 - ¿Su hijo lo ve cepillándose los dientes?
 - ¿Qué tan seguido come bocadillos su hijo? ¿Qué bocadillos comen?

- **Mensajes principales para los niños:**

¿Porque son importantes los dientes?

- Los dientes son necesarios para comer. Morder, masticar, hablar, sonreír, cantar.
- La boca está conectada al resto del cuerpo. Es importante tener una boca saludable para tener un cuerpo saludable.
- La boca es la entrada para alimentos nutritivos. Es importante que nuestros dientes estén saludables y fuertes para que podamos comer alimentos nutritivos.

¿Cómo podemos mantener nuestros dientes saludables y fuertes?

- Usa hilo dental diariamente para limpiar entre los dientes. Desliza el hilo dental entre los dientes como abrazando cada lado del diente (moviéndolo en forma de C) para remover las capas pegajosas. Los palitos con hilo dental funcionan de igual manera.
- Cepíllate por lo menos dos veces al día por dos minutos. Cepíllate en movimientos circulares.
- Visita al dentista regularmente.
- Toma agua con fluoruro.
- Evita los alimentos ocasionales
- Obtén aplicaciones de fluoruro y/o selladores en el dentista

¿Cuáles son los alimentos ocasionales y los alimentos diarios?

- Los alimentos ocasionales son: cualquier cosa que este pegajosa y azucarada como galletas, dulces, chips, jugo y soda. Estos alimentos se pegan en los dientes y causan cavidades (picadura de dientes.)
- Los alimentos diarios son: frutas, verduras, carne magra, granos enteros, queso, agua y leche. Estos alimentos ayudan a limpiar los dientes y prevenir las caries.

¿Que pasara en mi cita con el dentista?

- El dentista te ayuda a mantener tus dientes saludables y fuertes. Esto es lo que puedes esperar en tu cita al dentista:
 - Cuando llegues al dentista, te sentaras en el área de espera donde puede haber juguetes y libros para que juegues en lo que están listos para atenderte en una sala dental.
 - Una vez que llegues a la sala dental, el ayudante del dentista (un higienista o asistente dental) te va a pedir que te sientes en una silla grande. El ayudante te va a poner un babero para que no te ensucies tu camisa con pasta de dientes. Cuando ya estés listo, la silla se reclinará lentamente.
 - Cuando entre el dentista, tendrá una máscara y guantes para no ensuciarse. A lo mejor también puede traer lentes chistosos para ayudarlos a ver mejor. Arriba de la silla habrá una lámpara grande para que puedan ver dentro de tu boca.
 - El dentista usara un espejo y un contador de dientes para ver y contar tus dientes.

- Después de contar tus dientes, el dentista o el ayudante dental tal vez limpiara tus dientes. El dentista usa un cepillo de dientes eléctrico, llamado “El Cosquillador de dientes” y pasta de dientes para remover la capa pegajosa de tus dientes. “El Cosquillador de dientes” hace un sonido como “Bzzz bzzz” mientras limpia tus dientes.
 - El dentista recibe ayuda de sus amigos, “La Pistola del agua mágica” que avienta agua en tu boca, y también del “Señor Sedito,” que se toma el agua, y la saliva de tu boca.
 - Al final de tu cita, puede ser que el dentista te aplique fluoruro o selladores en los dientes para mantenerlos fuertes y saludables.
- **Ideas de actividades:**
 - **Actividades:**
 - Muestre como cepillarse los dientes en movimiento circular (puede usar un cepillo de dientes grandes o dos dedos.)
 - Muestre como usar el hilo dental en forma de C. [Idea: Puede usar legos grandes, plastilina y listón.]
 - **Preguntas para dialogar con los niños:**
 - ¿Cómo podemos mantener nuestros dientes saludables? [Usando hilo dental, Cepillando los dientes, visitando al dentista, con fluoruro, selladores]
 - ¿Me puedes mostrar cómo te cepillas los dientes? [Resalta el cepillado en movimientos circulares]
 - ¿Qué tipo de bocadillos te gusta comer?
 - ¿Qué pasa durante la visita al dentista?

Esquema del Module 10: La salud oral de los adolescentes

- A. La importancia de una boca y dientes saludables
 - a. Boca saludable = cuerpo saludable
 - b. La bacteria de las cavidades (o picaduras de dientes) es contagiosa
 - i. No compartas bebidas/utensilios
 - ii. Se pasan por medio de besos
 - c. Otras personas se fijan en la sonrisa y el aliento
 - d. Empieza a cuidar de tus dientes permanentes lo más pronto posible

- B. Como cuidar los dientes
 - a. Usar hilo dental diariamente
 - i. Usar el hilo dental en forma de C
 - b. Cepillarse dos veces al día
 - i. Movimientos circulares
 - ii. La cantidad de pasta de dientes debe ser equivalente al tamaño de un chicharo
 - c. Visitar al dentista dos veces por año
 - d. La buena salud oral previene el mal aliento
 - e. Bebidas y alimentos saludables
 - f. Chicle con xilitol
 - g. Protectores bucales
 - h. Evita productos de tabaco

- C. Bebidas y alimentos saludables
 - a. MiPlato
 - b. Limita los bocadillos
 - c. Agua potable

- D. Perforaciones (piercings) en/alrededor de la boca
 - a. Daños a los dientes
 - b. Puede causar infección

- E. Folletos
 - a. [“El cuidado de los dientes”](#) por el National Center for Farmworker Health
 - b. [“Poster de los datos de nutrición de una soda”](#) por Rethink Your Drink
 - c. [“Elija la salud. Tome agua”](#) por Rethink Your Drink

Módulo 10: La salud oral de los adolescentes

- **Mensajes principales**

¿Porque es importante mantener los dientes saludables?

- Una boca y dientes saludables son partes importantes de un cuerpo saludable.
- Los dientes son necesarios para comer, morder, masticar, hablar.
- Generalmente en lo primero que se fijan otras personas es en la sonrisa. El mal aliento aleja a las personas.
- Es importante empezar a cuidar los dientes permanentes lo más pronto posible para evitar problemas en el futuro.
- La bacteria contagiosa en la boca se puede transferir de persona a persona. Esto puede pasar si comparten bebidas, utensilios y al besar.

¿Cómo puedes mantener tus dientes y boca saludables?

- Usa hilo dental diariamente. Desliza el hilo dental entre los dientes como abrazando cada lado del diente (moviéndolo en forma de C) para remover los restos de la comida y bacteria.
- Cepíllate por lo menos dos veces al día por dos minutos con una cantidad de pasta de dientes con fluoruro que equivalga a el tamaño de un chícharo. Cepíllate en movimientos circulares.
- Visita al dentista dos veces por año.
- Mantén una buena salud oral para prevenir el mal aliento.
- Come y bebe alimentos y bebidas saludables.
- Mastica chicle con xilitol para prevenir las caries.
- Protégete usando protectores de boca mientras practicas deportes de contacto.
- Evita usar tabaco. Fumar cigarrillos electrónicos o de vapor y masticar tabaco puede causar daño permanente a los dientes y daño óseo y aumentar el riesgo de cáncer oral.

¿Qué alimentos y bebidas son saludables para tus dientes?

- Come frutas, verduras, lácteos bajos en grasa/sin grasa, proteínas magras y granos enteros.
- Solo come alimentos saludables entre comidas. Merendar alimentos no saludables, como galletas saladas, galletas y papitas, que se pegan a los dientes puede causar caries.
- Evita alimentos azucarados y pegajosos como, dulces y galletas, los cuales pueden causar caries.
- Puedes masticar chicle sin azúcar y con xilitol para prevenir las caries.
- El beber agua potable con fluoruro fortalece nuestros dientes. Bebe agua durante el día, las bebidas azucaradas solo deben ser consumidas durante la hora de comer para que no se pegue en los dientes.
- Las bebidas azucaradas como soda, bebidas deportivas, bebidas energéticas, jugo y bebidas de café especiales se pegan en nuestros dientes y causan caries.

- ¿Cuánta azúcar hay en tu bebida? Revisa la etiqueta con los datos de nutrición para ver cuanta azúcar y cuantas porciones tiene una bebida. Calcula el azúcar total (en cucharaditas) de cada bebida. Primer paso. Azúcar por porción multiplicado por las porciones que hay en una bebida es igual a los gramos totales de azúcar. Segundo paso. Gramos totales de azúcar divididos por 4 gramos por cucharadita de azúcar es igual al número total de cucharaditas de azúcar por bebida.

¿Son seguras las perforaciones (o piercings) en la boca?

- Las perforaciones (o piercings) en los labios, lengua y otras partes de la boca pueden causar daños permanentes a los dientes debido al metal que está en contacto con la superficie del diente.
- Las perforaciones (o piercings) almacenan bacteria. Una perforación (o piercing) en la boca puede ser el sitio de infección de la bacteria.

• Ideas de actividades:

○ Actividades:

- Muestre como usar hilo dental con movimientos en forma de C.
- Muestre como cepillarse los dientes en forma circular.
- Calcule el azúcar total (en cucharaditas) en diferentes bebidas con muestras de etiquetas con los datos nutricionales. También le puede pedir a los participantes que traigan etiquetas. [usar los folletos: “Elija la salud. Tome agua” y “Poster de los datos de nutrición de una soda” por Rethink Your Drink.]

○ Preguntas para dialogar:

- ¿Sabía que las caries son contagiosas? ¿Cómo podemos evitar pasar la bacteria que causa las caries a otra persona? [No comparta bebidas, utensilios, etc.]
- ¿Son seguras las perforaciones (o piercings)? [Pueden causar daños a los dientes o empezar la infección.]

Esquema del Módulo 11: La salud oral de los adultos y adultos mayores

- A. La importancia de un aboca y dientes saludables
 - a. Perdida del diente
 - i. No puede comer alimentos saludables
 - b. Los impactos de la salud oral en la salud en general
 - c. Las caries son contagiosas

- B. Como mantener los dientes y boca saludables
 - a. Usar hilo dental diariamente
 - i. Forma de C
 - ii. No puede usar el hilo dental- use los mini cepillitos
 - iii. Enhebradores de hilo dental bajo los puentes
 - b. Cepillarse dos veces al día
 - i. Cepillo eléctrico o con un cepillo con las cerdas suaves
 - ii. Incline el cepillo hacia las encías
 - iii. Movimientos circulares
 - c. Visite al dentista dos veces al año
 - d. Chicle con xilitol
 - e. Evite el tabaco
 - f. Boca seca
 - i. Use productos que no necesitan receta medica
 - g. Remoje las dentaduras/parciales en limpiador

- C. Conecte la alimentación y la salud oral
 - a. Mala alimentación= mala salud oral
 - b. Necesita los dientes y dentaduras que le queden bien para comer

- D. Folletos
 - a. [“El cuidado de los dientes”](#) por el National Center for Farmworker Health
 - b. [“MiPlato, MisVictorias”](#) por el United States Department of Agriculture

Módulo 11: La salud oral de los adultos y adultos mayores

- **Mensajes principales:**

- **¿Porque es importante tener una boca y dientes saludables?**

- La salud oral tiene un impacto en la salud en general.
- Es importante evitar la pérdida de dientes para que puedas continuar comiendo alimentos saludables.
- Las infecciones en la boca se pueden diseminar a otras partes del cuerpo.
- Las bacterias de las caries son contagiosas y se pueden transferir a su familia y amigos si no practica buenas rutinas de higiene oral.
- La pérdida de dientes puede afectar la forma en que una persona habla y/o siente sobre sí misma.

- **¿Cómo puede mantener sus dientes y boca saludables?**

- Use hilo dental todos los días. Envuelva el hilo alrededor del diente en forma de C.
 - Si no puede usar el hilo dental, use los mini cepillitos para eliminar las partículas de comida de entre los dientes. Use un enhebrador de hilo debajo de los puentes.
- Cepílese, por lo menos, dos veces al día durante dos minutos con un cepillo de dientes eléctrico o de cerdas suaves. Incline el cepillo de dientes hacia sus encías y mueva el cepillo en un movimiento circular.
 - Si tiene problemas de destreza, use un cepillo de dientes con un mango grande o coloque una pelota de tenis en el extremo del cepillo de dientes.
- Visitar al dentista dos veces al año.
- Masticar chicle de xilitol para prevenir las caries.
- Evitar los productos del tabaco.
- Si tiene la boca seca, puede ser causada por ciertos medicamentos, problemas de envejecimiento, enfermedad, consumo de tabaco o metanfetamina. Haga un seguimiento con su proveedor dental para obtener un diagnóstico adecuado y las opciones de tratamiento que pueden incluir cambios en la dieta, enjuagues bucales, pastillas o pasta de dientes recetados o sin receta médica.
- La limpieza diaria de dentaduras postizas y parciales es parte de mantener una boca saludable.
 - Remoje las dentaduras postizas y parciales todas las noches en un limpiador de dentaduras postizas. Esto le ayudará a mantener su forma y evitar que se seque.
 - Cepille las dentaduras diariamente para eliminar los depósitos de alimentos, la placa y evitar que se manchen permanentemente. El uso de productos que no están diseñados para limpiar dentaduras postizas puede dañar las dentaduras postizas.
 - Antes de colocar las dentaduras en la boca, enjuáguelas bien.
 - Continuar visitando a su dentista para el cuidado de la salud oral y las dentaduras.

¿Cómo se conectan la alimentación y la salud oral?

- La mala alimentación puede llevar a diferentes problemas de salud, incluida la pérdida de dientes, enfermedades de las encías y caries.
- Un conjunto completo de dientes y dentaduras postizas que le queden bien le permitirán comer una variedad de alimentos nutritivos.

• Ideas de actividades:**○ Actividades:**

- La alimentación saludable es importante para la salud en general. Revise el folleto de “MiPlato, MisVictorias” para obtener ideas sobre cómo construir un plato saludable. Pídales a los participantes que traigan recetas saludables, ofrezcan platillos saludables para probar o hagan una fiesta de traje de comidas saludables para su próxima reunión.

○ Preguntas para dialogar:

- ¿Qué alimentos se considerarían alimentos ocasionales y alimentos diarios? [Los alimentos ocasionales incluyen alimentos azucarados y pegajosos como refrescos, papitas, galletas y jugo. Los alimentos diarios, incluirían alimentos de los 5 grupos de alimentos: frutas, verduras, productos lácteos, proteínas y granos].
- ¿Debe continuar teniendo chequeos dentales de rutina si tiene pérdida total de dientes y/o usa dentaduras postizas? [¡Sí! Las buenas prácticas de higiene oral de rutina y las visitas al dentista son fundamentales para mantener la salud bucal y la salud general.]

Esquema del Module 12: Necesidades especiales de salud oral

- A. Consejos de higiene oral
 - a. Cepillo de dientes: cepillo de dientes pequeño, mango grande, cepillo de dientes eléctrico
 - b. Detenga la cabeza
 - c. Pasta de dientes sin sabor
 - d. Haga un nudo en el hilo dental o use palillos con hilo

- B. Involucre al individuo con la salud oral
 - a. Cepillos de dientes de diferentes colores
 - b. Música
 - c. Horario
 - d. Recompensas

- C. Visitando al dentista
 - a. Explicar visita sin palabras negativas
 - b. Visite al dentista antes de la cita

- D. Folletos
 - a. [“El cuidado de los dientes”](#) por el National Center for Farmworker Health

Módulo 12: Necesidades especiales en salud oral

- **Mensajes principales:**

- **Pacientes con necesidades especiales:**

- Las personas con necesidades especiales son aquellas que, debido a condiciones físicas, médicas, de desarrollo o cognitivas, requieren un trato especial al recibir tratamiento dental.
- Hable con el dentista antes de la visita para hablar sobre las opciones de atención y tratamiento.

- **Cómo practicar una buena higiene oral con personas con necesidades especiales:**

- Use un cepillo de dientes infantil
 - Si el individuo tiene la destreza para cepillarse, elija un cepillo de dientes de mango grande o coloque una pelota de tenis al final del cepillo de dientes. Un cepillo de dientes eléctrico también puede ser útil.
 - Si la persona mastica el cepillo de dientes, reemplácelo antes del intervalo de 3 meses recomendado.
- Detenga la cabeza mientras se cepilla. Puede sentarse y hacer que la cabeza de la persona se acueste en su regazo o hacer que la persona se mantenga alejada de usted, apoyando la cabeza sobre usted.
- Elija pasta de dientes sin sabor o sabor ligero.
- Amarre un nudo en el hilo dental para sujetarlo más fácilmente o use palillos con hilo dental.

- **Cómo mantener a la persona involucrada con la rutina de salud oral:**

- Haga que el individuo escoja varios cepillos de dientes de diferentes colores.
- Reproduzca música mientras se cepilla.
- Elija la hora del día donde el individuo esté más relajado y sea receptivo.
- Recompense el buen comportamiento con elogios y una gráfica para cepillarse los dientes de calcomanías o actividades divertidas. No recompense con golosinas azucaradas.

- **Preparándose para una visita al dentista.**

- Explique lo que sucederá durante la visita al dentista usando palabras positivas. Evite palabras como "doler", "dolor", "taladro", etc.
- Llegue temprano a la cita del dentista para que la persona se empiece a familiarizar con el medio ambiente (sonidos, olores, etc.)

- **Ideas de actividades:**

- **Preguntas para dialogar**

- Cuando hable con una oficina dental y/o un proveedor dental sobre el cuidado dental de un paciente con necesidades especiales, ¿qué preguntas haría? [¿Qué tipo de servicios proveen?, ¿Atienden a adultos o niños?]

Esquema del Módulo 13: Emergencias dentales

A. Lesión dental

- a. La importancia de visitar al dentista o un centro de emergencia
- b. Diente flojo
 - i. Niño= puede ser la señal que el diente permanente está saliendo
 - ii. Adultos= enfermedad de las encías o infección
- b. Algo atorado entre los dientes
 - i. Use hilo dental para removerlo
- c. Mordida en Lengua o labio
 - i. Limpie el área
 - ii. Aplique presión con una envoltura fría o con hielo envuelto en un trapo
- d. Diente quebrado o astillado
 - i. Enjuague la boca, para mantener el área limpia
 - ii. Compresa fría en la cara al lado del diente lesionado
 - iii. Vaya a su dentista inmediatamente
- e. Diente caído
 - i. Enjuague el diente
 - ii. Si es un diente permanente = trate de ponerlo en su lugar, ponga una gaza entre los dientes y muerda la gaza suavemente
 - iii. Si el diente no cabe, póngalo en un contenedor con leche
 - iv. Vaya al dentista inmediatamente
- f. Posible mandíbula rota
 - i. Envuelva la mandíbula en una toalla y vaya a la sala de emergencias

B. Como prevenir las lesiones dentales:

- a. Protectores bucales
- b. Los dientes no son herramientas
- c. Buena rutina de salud oral

C. Dolor de diente

- a. Enjuague la boca. Hilo dental para eliminar cualquier partícula de comida
- b. Para la hinchazón, use compresas frías.
- c. Vaya al dentista
- d. No coloque aspirina junto al diente o a la encía.

D. Folletos

- a. [“El cuidado de los dientes”](#) por el National Center for Farmworker Health

Modulo 13: Emergencias Dentales

- **Mensajes principales:**

- **¿Qué hacer durante una lesión dental?:**

- Para la mayoría de las emergencias dentales, es importante consultar con un dentista de inmediato. Esto podría significar la diferencia entre salvar y perder un diente.
- Diente flojo en un niño:
 - Puede ser el signo de un diente permanente está por salir. Consulte con un dentista.
- Diente flojo en un adulto:
 - Puede ser el signo o síntoma de trauma, enfermedad de las encías o infección. Consulte con un dentista.
- Algo atrapado entre los dientes:
 - Retirar suavemente con el hilo dental.
 - No intente eliminar el objeto con instrumentos afilados o puntiagudos.
 - Si no puede quitarse el hilo dental, consulte con un dentista.
- Lengua o labio mordido:
 - Limpie el área suavemente con agua y aplique una compresa fría en el área para mantener la hinchazón hacia abajo.
 - Si hay mucho sangrado o el sangrado no se detiene, vaya al dentista o al departamento de emergencias del hospital de inmediato.
- Diente roto o astillado:
 - Enjuague la boca con agua tibia para mantener el área limpia.
 - Coloque una compresa fría en la cara para reducir la hinchazón.
 - Consultar con un dentista.
 - Si encuentra el diente roto, manténgalo húmedo y póngalo en la leche y llévelo al dentista de inmediato.
- Diente caído:
 - Dientes de leche = No intente volver a colocar el diente de leche en el hueco del diente. Mantenga el diente húmedo y acuda al dentista. El daño al diente de leche también podría dañar el diente permanente que se encuentra debajo.
 - Dientes permanentes = Trate suavemente de volver a colocar el diente en la cavidad del diente. No fuerce el diente en el hueco. Como cuida el diente golpeado:
 - Encuentre el diente y levántelo por la corona o la superficie de mordida (parte superior) del diente. Manéjelo con cuidado e intente no tocar la raíz del diente.
 - Si el diente está sucio, enjuague suavemente con leche. No limpie ni cepille el diente que puede dañarlo. No retire ningún trozo de tejido adherido.
 - Mantener el diente húmedo en todo momento. Esto se puede hacer colocando el diente en una taza pequeña o bolsa con leche, colocando el diente entre la mejilla y la encía, o colocando el diente en una taza

pequeña con la saliva de la persona.

- Consultar con un dentista de inmediato.
- Posible quijada rota:
 - Aplicar compresa fría para controlar la hinchazón.
 - Vaya a su dentista o al departamento de emergencias del hospital de inmediato.

Cómo prevenir una lesión dental:

- Use un protector bucal cuando participe en deportes o actividades recreativas.
- Evite masticar hielo, palomitas de maíz y caramelos duros que pueden romper un diente.
- Nunca use los dientes como herramientas. No use los dientes en actividades tales como: abrir, jalar, cortar o romper artículos.
- Practique una buena rutina de salud bucal: use hilo dental diariamente, cepílese por lo menos dos veces al día durante dos minutos y visite al dentista regularmente.

Qué hacer si tienes un dolor de muelas:

- Enjuagar la boca con agua tibia para limpiarla.
- Pase el hilo dental suavemente alrededor del diente para eliminar cualquier alimento atrapado entre los dientes.
- Si hay hinchazón, coloque una compresa fría en la cara para mantener la hinchazón hacia abajo.
- Acuda al dentista lo antes posible para determinar la causa del dolor de muelas. Algunos tratamientos para el dolor de muelas incluyen el relleno, la corona, endodoncia, el tratamiento de las encías o, en casos graves, es posible que sea necesario extraer (extraer) el diente.
- No coloque aspirina cerca del dientes o encías donde tiene dolor, ya que podría dañar el tejido.

• Ideas de actividades:

- **Actividad:**
 - Divida a los participantes en grupos, provea una lesión dental o un escenario de emergencia. Haga que los grupos trabajen juntos para responder la pregunta "¿Qué puede hacer la persona en este escenario para manejar esta lesión/emergencia dental?".
- **Preguntas de discusión:**
 - Si tuvo una lesión/emergencia dental, ¿sabe a dónde acudir para recibir tratamiento? [Nombre del dentista, hospitales o urgencias en el área.]
 - ¿Qué pasa si la emergencia es después de las horas de oficina del dentista? [Llame a un consultorio dental, pueden tener un servicio de atención después de las horas de oficina y/o tratar a los pacientes. Póngase en contacto con su proveedor de seguros o línea de enfermería. Acudir a un centro de emergencia.]

Apéndice

Folletos

- [“Cepillo, Libro, Cama”](#) por la American Academy of Pediatrics
- [“Como dejar de fumar puede mejorar su salud bucal con el tiempo”](#) por United Concordia Dental
- [“Desde la cuna hasta la escuela”](#) por Delta Dental
- [“El azúcar muerde”](#) por First 5 Contra Costa
- [“El Cuidado de los dientes”](#) por el National Center for Farmworker Health
- [“El cuidado dental durante el embarazo es seguro e importante”](#) por la American Academy of Pediatrics, Children’s Dental Health Project
- [“Elija la salud. Tome agua”](#) por Rethink Your Drink
- [“Evite las caries”](#) por la California Dental Association Foundation
- [“Fluoruro: Combate las caries”](#) por la American Academy of Pediatrics, Campaign for Dental Health
- [“Fortalezca su cuerpo: un vaso a la vez”](#) por la American Academy of Pediatrics, Campaign for Dental Health
- [“Grafica de cepillar los dientes y usar hilo dental”](#) por Ventura County Oral Health Program
- [“Los dientes sanos empiezan desde el nacimiento”](#) por la California Dental Association Foundation y 12345 First Smiles
- [“Mini-Sonrisas: Metas y etapas”](#) por la American Academy of Pediatrics
- [“MiPlato, MisVictorias”](#) por el United States Department of Agriculture
- [“Pequeñas sonrisas”](#) por la American Dental Association en asociación con Scholastic
- [“¿Porque los niños necesitan fluoruro?”](#) por la American Academy of Pediatrics, Campaign for Dental Health
- [“Poster de los datos de nutrición de una soda”](#) por Rethink Your Drink
- [“Preguntas comunes sobre el fluoruro”](#) por la American Academy of Pediatrics, Campaign for Dental Health
- [“Preguntas de mamás sobre la salud dental”](#) por la American Academy of Pediatrics, Tiny Teeth campaign
- [“¿Que es el barniz de fluoruro?”](#) por Healthy Teeth Healthy Children & American Academy of Pediatrics
- [“Sellante Dental: Protéjase de las caries dentales”](#) por el North Carolina Department of Health and Human Services, Oral Health
- [“Sugerencias para Dientes Saludables”](#) por la American Dental Association Foundation- Give Kids A Smile
- Tarjeta de Call it Quits por VCPH
- [“Un consejo de una exfumadora - El consejo de Felicita”](#) por los Centers for Disease Control and Prevention
- [“Un consejo de una exfumadora - El poster de Felicita”](#) por los Centers for Disease Control and Prevention

Referencias

Sierra Lewis, MPH

American Academy of Pediatrics

American Dental Association

American Dental Hygienist Association

California Department of Public Health

Nutrition Education and Obesity Prevention Branch (NEOP)

Rethink Your Drink

Centers for Disease Control and Prevention

Colgate

Delta Dental

Flouridation Facts por la American Dental Association

Maternal and Infant Health Assessment-California Department of Public Health

www.healthychildren.org

www.choosemyplate.gov

www.mouthhealthy.org

www.vchca.org/oralhealth