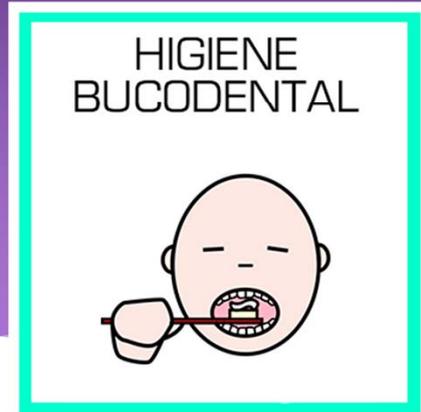


HIGIENE BUCODENTAL



Bienvenidos al módulo de higiene bucodental.

ENTIDADES FINANCIADORAS:



ENTIDADES FINANCIADORAS:

HIGIENE BUCCODENTAL

OBJETIVOS

Objetivos:

- Conocer que necesitamos
- Saber cuando hay que lavarse los dientes
- Aprender como lavarnos los dientes

Graphic content: A document titled 'OBJETIVOS' with placeholder text. Red circles highlight the words 'tincidunt', 'libero', and 'leo' in the text: 'tincidunt, nisi et ultrices suctor, libero leo aliquet'.

Objetivos.

En este módulo del curso de autonomía conoceremos que necesitamos para lavarnos los dientes y aprenderemos cuando y como hay que lavarse los dientes.

HIGIENE BUCCODENTAL

CONTENIDOS

CONTENIDOS

Después de cada contenido teórico realizaremos una actividad. Al superarla continuaremos con el siguiente contenido.

Contenidos.

Después de cada contenido teórico realizaremos una actividad. Al superarla continuaremos con el siguiente contenido.



Higiene dental.

La higiene dental es el proceso que realizamos para mantener nuestros dientes sanos y fuertes, proteger nuestra boca de gérmenes y tener un buen aliento.



Para tener una higiene bucodental buena, debemos seguir los siguientes pasos que veremos de manera más amplia durante el módulo.

- Cuidar nuestra alimentación.
- Cepillarse los dientes.
- Acudir al dentista.



Cuidar nuestra alimentación.

- Una buena alimentación es fundamental para el cuidado de nuestros dientes por ellos es muy importante:
- Comer sano (leche, fruta y verdura) y evitar alimentos que pueden dañar nuestros dientes (dulces, bollería, bebidas con gas...)
- Evitar el picoteo entre las comidas y si se hace lavarse inmediatamente después los dientes o si no disponemos de cepillo enjuagarse con agua para eliminar los restos de comida
- No abusar de alimentos con azúcar ni grasas.

CEPILLADO



Cepillado de dientes.

A continuación vamos a ver una serie de consejos fundamentales para realizar un correcto cepillado de dientes. Tenemos que tener en cuenta que el cepillado no es solo utilizar el cepillo de dientes sino que además debemos utilizar el hilo dental y el enjuague bucal. También debemos realizar todas estas acciones en el momento adecuado y de la manera más correcta.

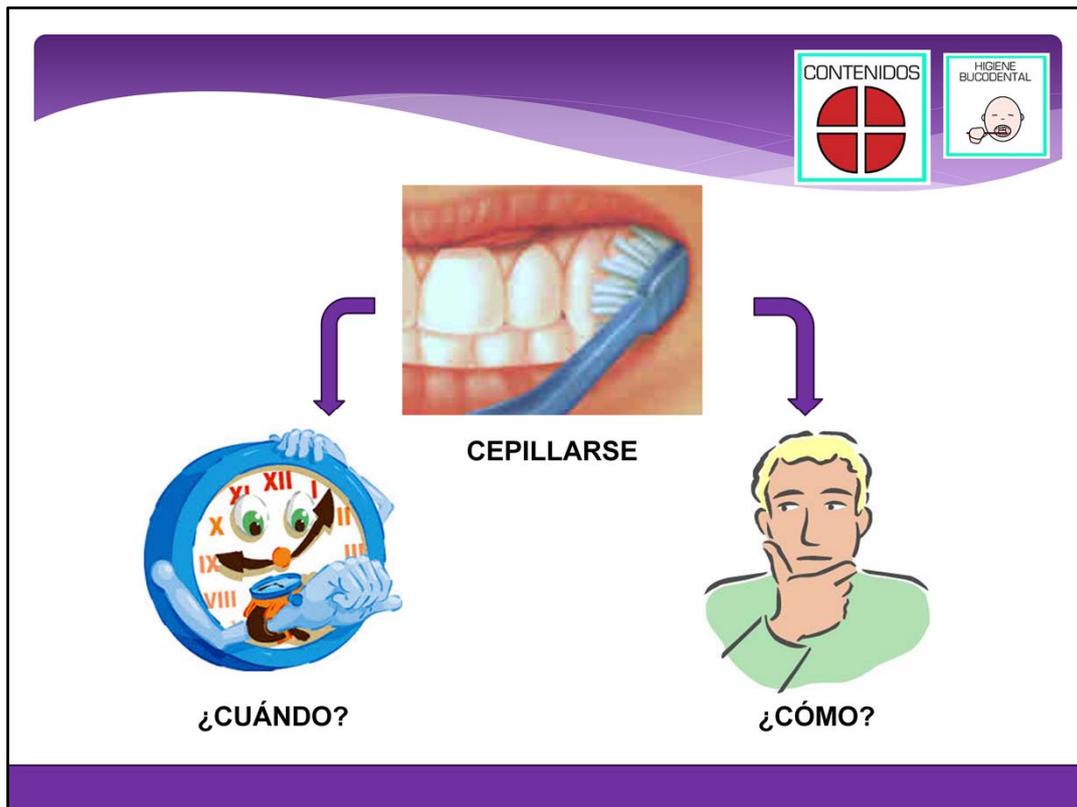


Productos de higiene bucal.

Lo primero que tenemos que hacer es tener los productos necesarios para un correcto aseo bucal.

Necesitaremos:

- Cepillo de dientes: Es importante utilizar un cepillo de dientes pequeño que llegue a todas partes.
- Pasta de dientes con flúor, porque el flúor refuerza el esmalte de los dientes
- Hilo dental: Es un hilo de seda que se utiliza para limpiar entre los dientes donde no llega el cepillo.
- Enjuague bucal: Es un liquido que ayuda una vez realizado el cepillado a eliminar las bacterias y evitar el mal aliento.



Cuándo y cómo debemos cepillarnos.

Cuándo.

Cada vez que comemos debemos lavarnos los dientes pero sobretodo después de cenar, porque por la noche tenemos menos cantidad de saliva en la boca y los dientes permanecen en contacto con la comida durante más tiempo.

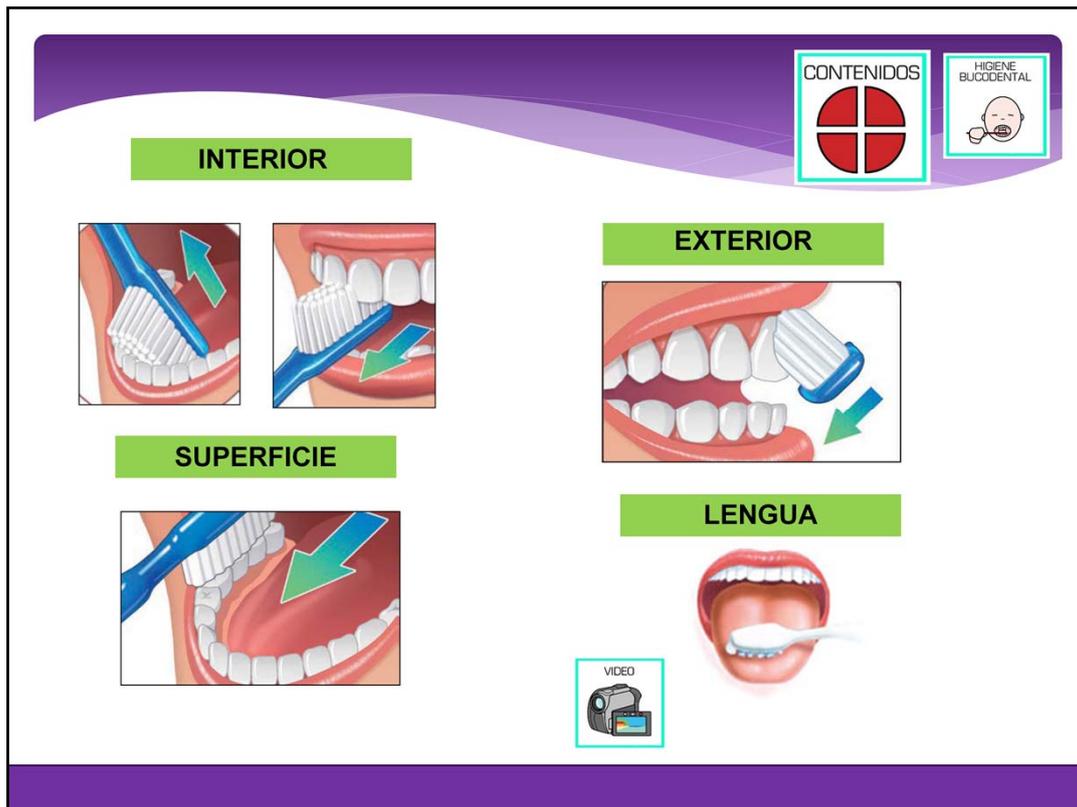
Cómo.

Para un correcto cepillado se ponemos una pequeña cantidad de pasta de dientes en el cepillo.

Los movimientos del cepillo deben ser cortos, con suaves pasadas desde la encía hasta el diente. Si realizamos movimientos fuerte y en horizontal podemos dañar las encías.

Hay que repetir cada movimiento unas 10 veces

El cepillado debe durar de 3 a 5 minutos



Cepillado correcto.

Según la parte de los dientes que estemos cepillando debemos hacerlo de una manera concreta.

En el interior podemos diferenciar dos parte:

- Maxilar interior se debe cepillar de abajo a arriba
- Maxilar superior se debe cepillar de arriba abajo

En el exterior debemos cepillar la cara externa del diente subiendo y bajando el cepillo

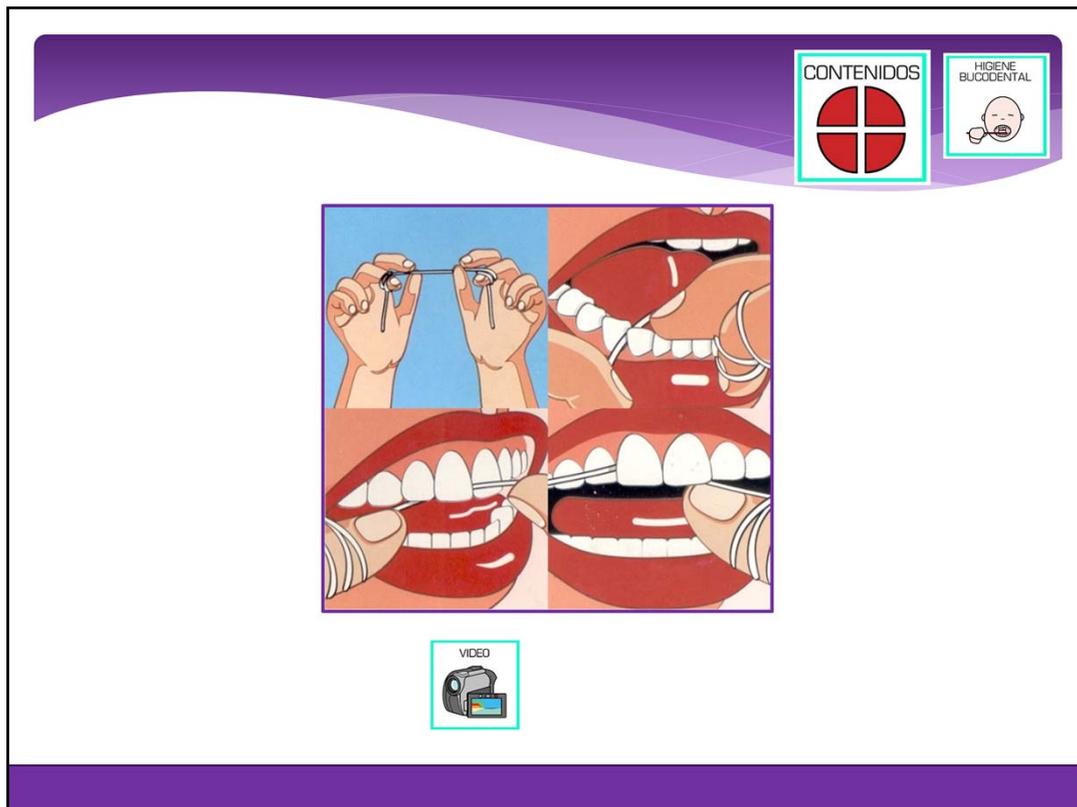
La superficie de los dientes debemos cepillarla siguiendo la línea de la parte con la que masticas la comida.

La lengua es muy importante cepillarla para eliminar las bacterias que se quedan en ellas.

A continuación pincha sobre el enlace para ver un vídeo de como cepillarse correctamente los dientes.



Contenidos de todo el curso.



Hilo dental.

Otro de los productos que debemos utilizar para una correcta higiene bucal es el hilo dental.

Para utilizar correctamente el hilo dental debemos seguir los siguiente pasos.

- Cortar unos 40cm de hilo y enrollar sus extremos en los dedos.
- Pasar el hilo con cuidado entre los dientes, evitando forzarlo.
- Deslizar el hilo con movimientos de serrucho.
- En cada espacio utiliza un tramo del hilo no usado.
- Enjuagar la boca cuando termines.
- A continuación pincha sobre el enlace para ver un video explicativo de como usar el hilo dental correctamente.



Visita al dentista.

Aunque realicemos una correcta higiene bucal es recomendable visitar periódicamente al dentista, por lo menos una o dos veces al año.

De esta manera prevendremos la aparición de caries o cualquier otra enfermedad relacionada con los dientes.

Además debemos acudir a nuestro dentista siempre que notes algún dolor o inflamación en un diente o encía.



La ortodoncia o aparato.

A veces, los dientes se desvían hacia dentro o hacia fuera, y pueden hacer que no mastiques bien e incluso que te duela la cabeza o la mandíbula.

Si notas cualquiera de estos síntomas debes acudir al dentista ya que esto se puede corregir con ortodoncia o aparato.

La ortodoncia es un corrector que el dentista coloca en nuestro dientes. Si necesitamos ponernos uno no nos debe dar vergüenza ya que hará que tengamos una dentadura más bonita.



Consejos para una dentadura perfecta.

No muerdas lápices, bolígrafos ni ningún otro objeto

Evita los juegos violentos donde puedan darte un golpe en la boca y romper tus dientes. Si practicamos algún deporte en el que puedan golpearnos en la cara podemos utilizar un protector bucal.

No abras botellas o partas nueces con los dientes

Si perdemos un diente por algún golpe:

Si es posible, mantén el diente debajo la lengua.

Si no, pon el diente en un vaso con agua, agua con sal, o leche

Lo importante es evitar que se seque.

Tenemos exactamente treinta minutos para que te atienda el dentista y te reimplante el diente



Actividades.