

# Cuidado de los dientes

Yo me cepillo los dientes

En el dentista

La caries

El sarro

# YO ME CEPILLO LOS DIENTES

¿Cuándo?



Por la mañana después  
de desayunar.



A mediodía, después de  
comer.

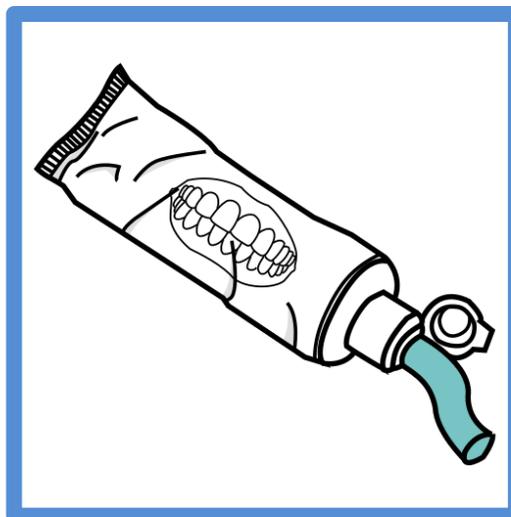


Por la noche después  
de cenar.

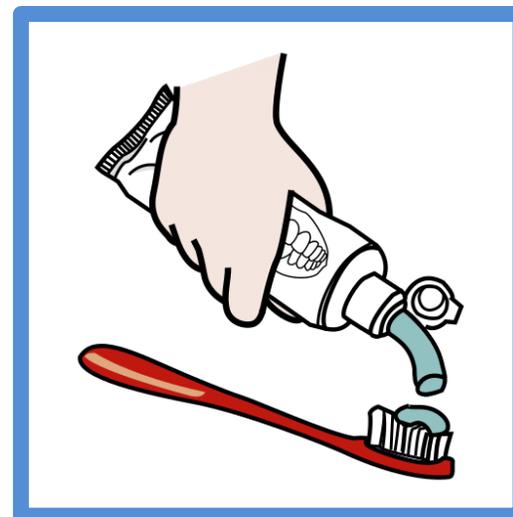
# ¿Cómo?



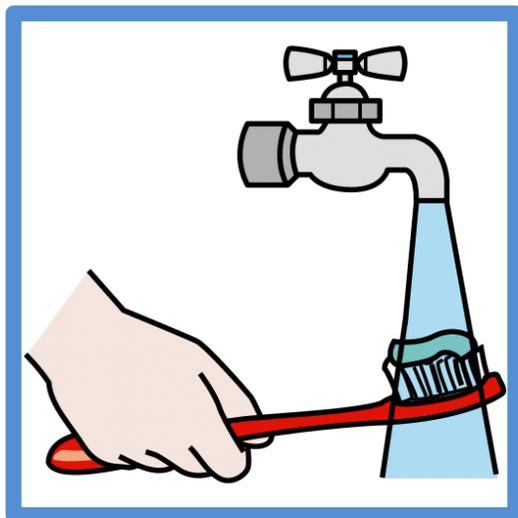
Cojo mi cepillo de dientes



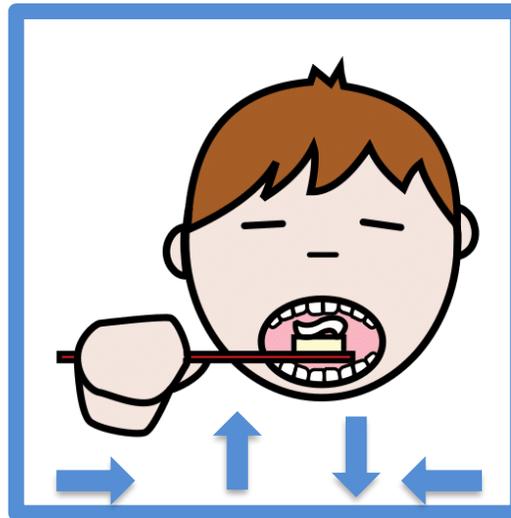
Cojo la pasta de dientes



Pongo pasta de dientes encima del cepillo de dientes.



Abro el grifo y mojo un poco el cepillo de dientes.



Cepillo los dientes por delante, por detrás, a los lados, arriba y abajo.



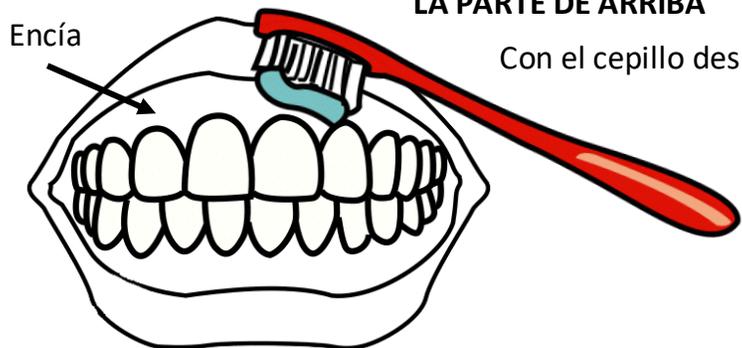
2 minutos

Cepillo los dientes por lo menos durante 2 minutos.

# ¿Cómo?

## LA PARTE DE ARRIBA

Con el cepillo desde la encía

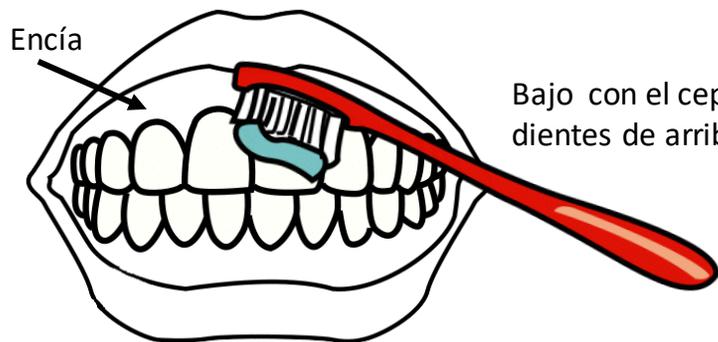


## LA PARTE DE ABAJO

Desde la encía de abajo



Bajo con el cepillo por los  
dientes de arriba



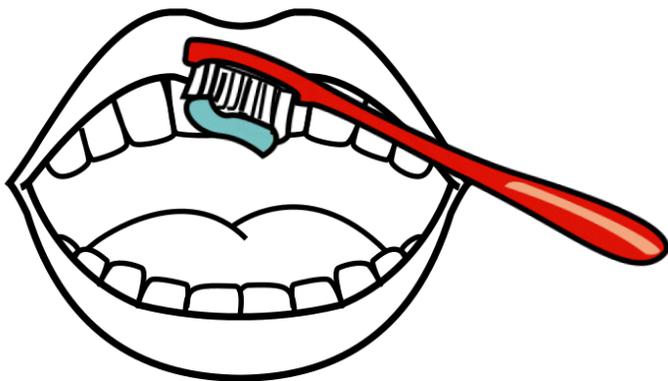
Subo con el cepillo por los  
dientes de arriba



Para cepillar bien los dientes: cepillo siempre desde la encía hacia los dientes.  
Empiezo cepillando los dientes de delante, después los dientes de atrás, haciendo movimientos desde arriba y desde abajo. Hago poca fuerza. Puedo hacer movimientos en círculos para masajear las encías.

# ¿Cómo?

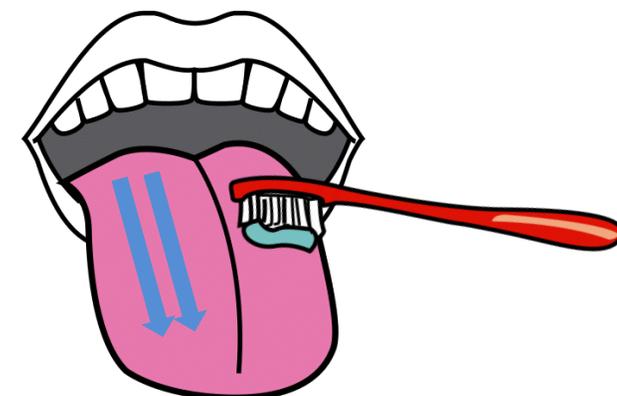
Cepillado por delante



Cepillado por detrás



Cepillado de abajo

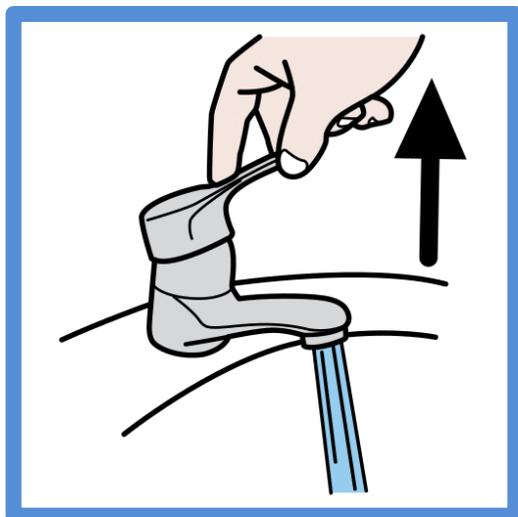


Cepillado de la lengua

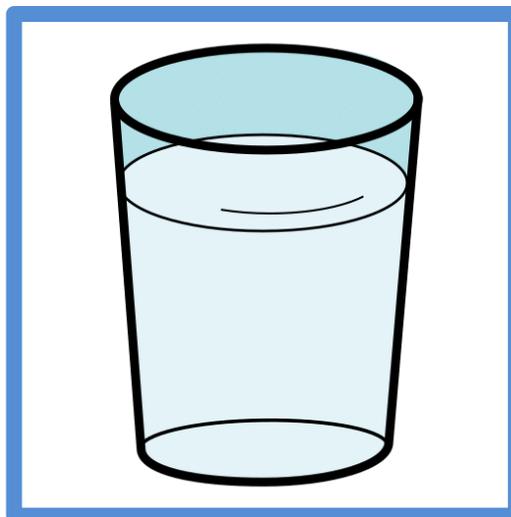
Para cada diente, yo cepillo por delante, por detrás y por abajo. El cepillo de dientes tiene que limpiar todas las zonas de la mandíbula para evitar que los alimentos se queden pegados en los dientes.

También puedo cepillar la lengua de atrás hacia delante.

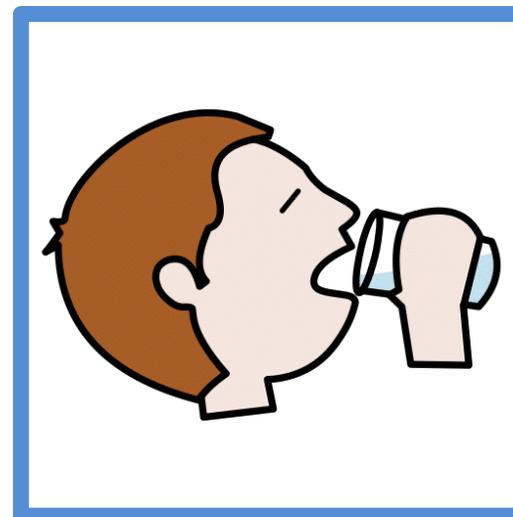
# ¿Cómo?



Abro el grifo



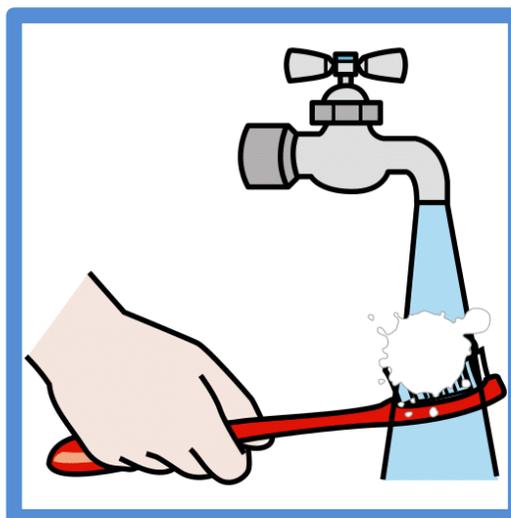
Lleno un vaso de agua



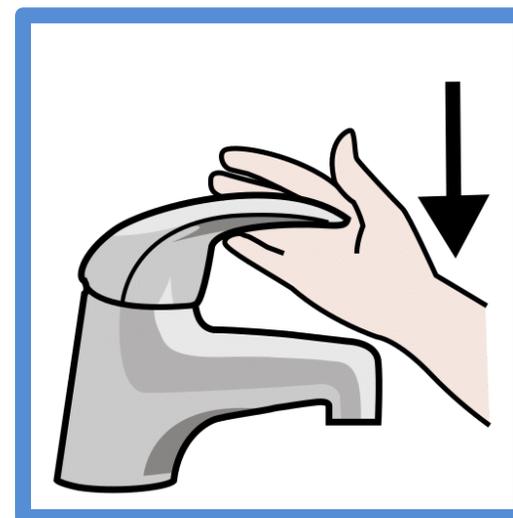
Pongo agua en la boca, aclaro la pasta de dientes pero no trago el agua.



Escupo el agua y la pasta de dientes.

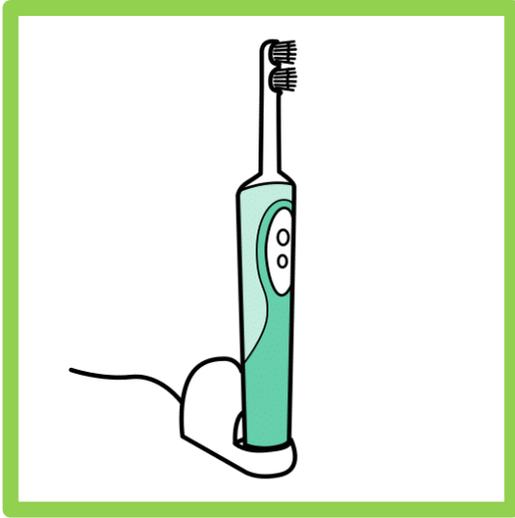


Limpio el cepillo de dientes pasándolo por debajo del agua.

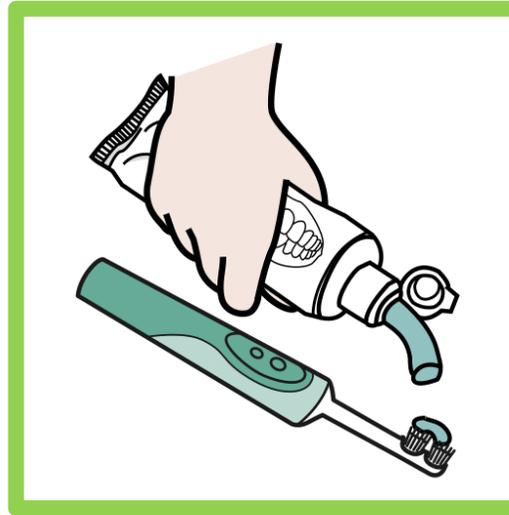


Cierro el grifo.

## Otro cepillo de dientes

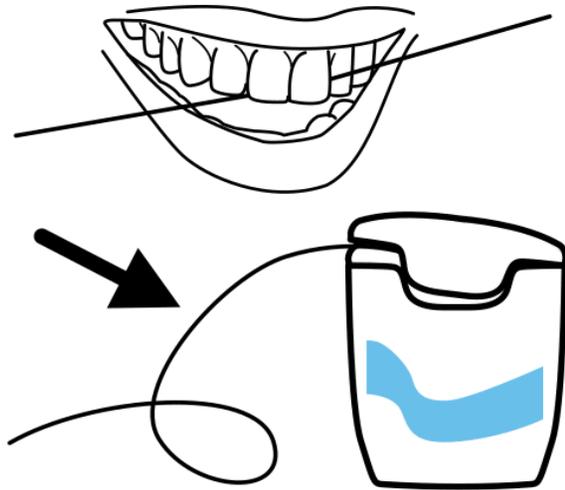


Cepillo de dientes eléctrico.

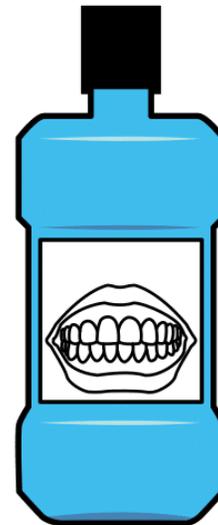


# CUIDO DE MIS DIENTES

## Después del cepillado



**Hilo dental**



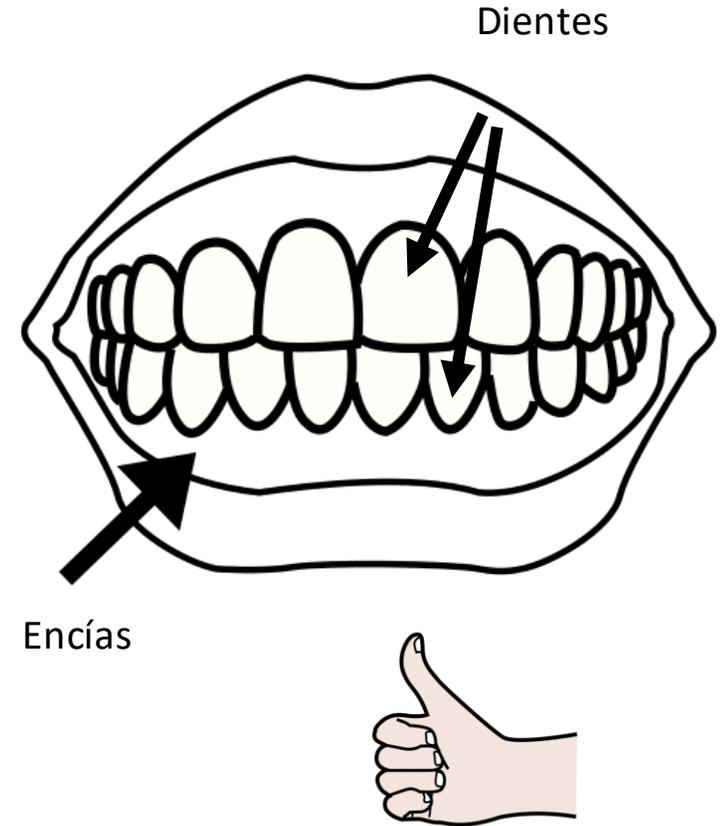
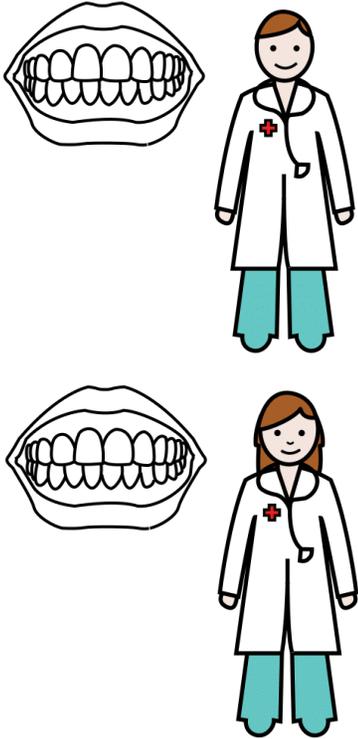
**Colutorio**

Para cuidar más de mis dientes, puedo terminar de limpiarlos con hilo dental y/o con colutorio. Cojo hilo dental entre los dedos, lo muevo lentamente entre cada diente (no muy fuerte, para no dañar mis encías). Con el hilo dental puedo quitar mejor los alimentos que quedan pegados entre los dientes.

El **colutorio** sirve para tener un aliento más fresco, para evitar las caries y la placa. Echo un poco en un vaso, pongo el producto en la boca, lo muevo con la boca (no lo trago) y lo escupo.

# EN EL DENTISTA

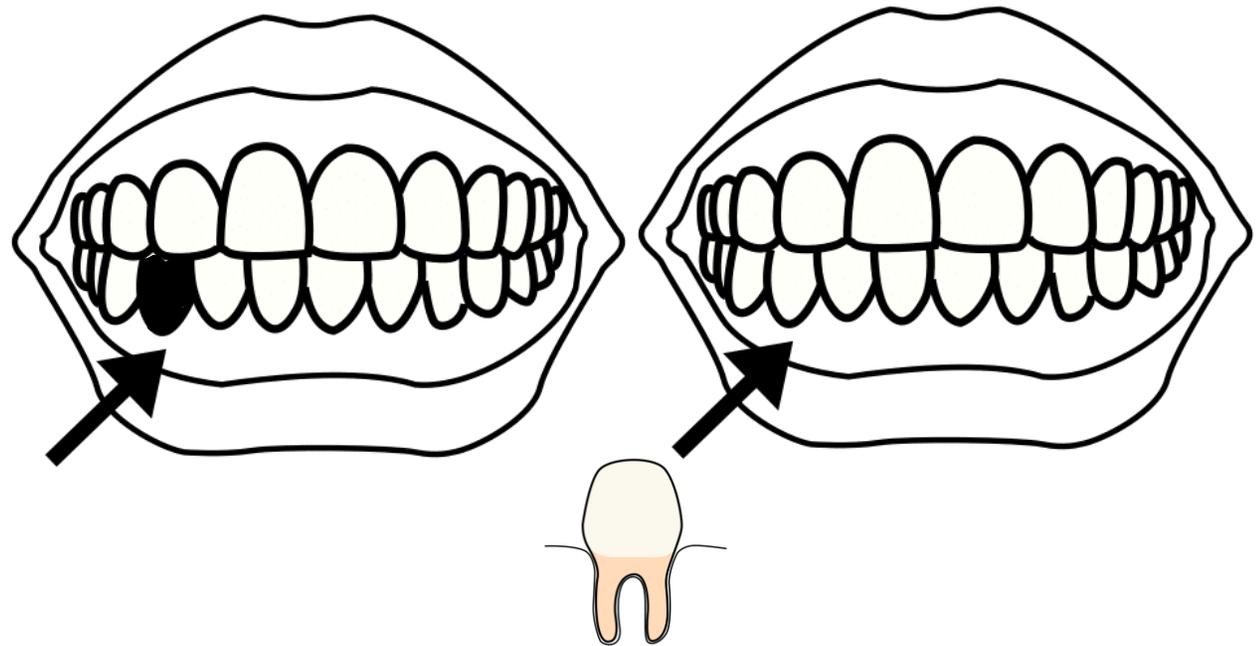
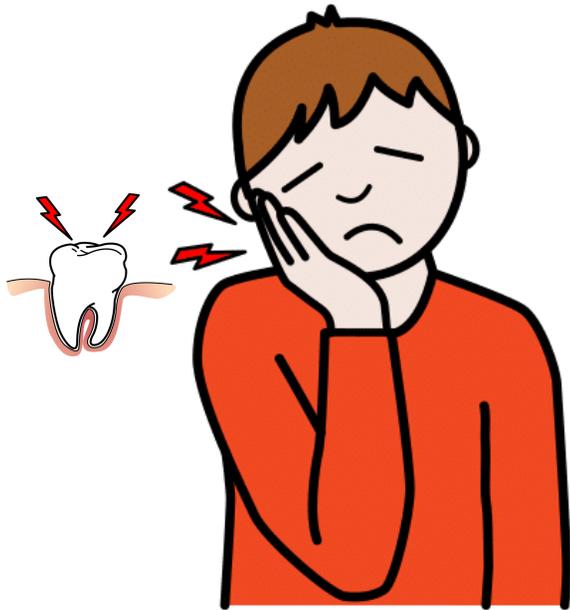
¿Por qué tengo que ir?



El dentista mira la salud de mis dientes, mis encías y mi boca.

# EN EL DENTISTA

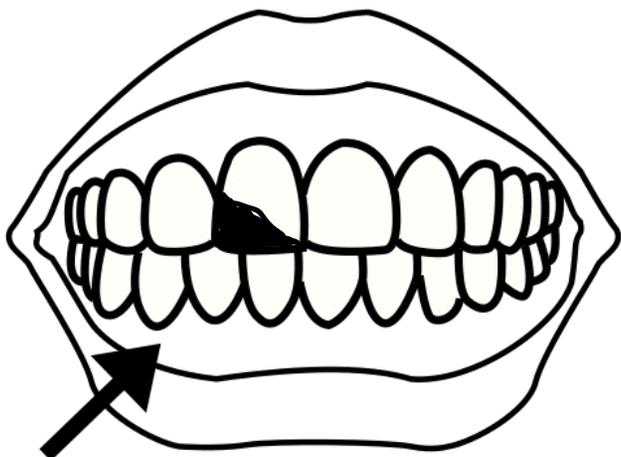
¿Por qué tengo que ir?



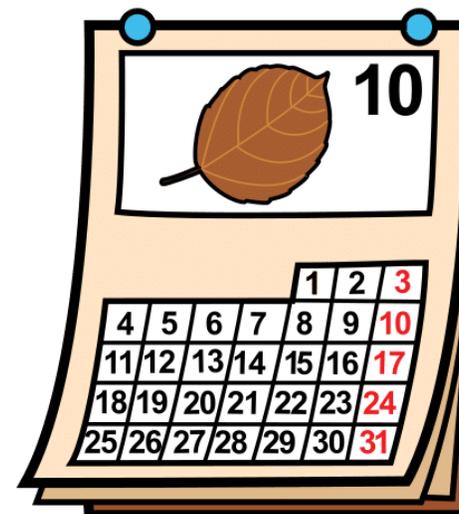
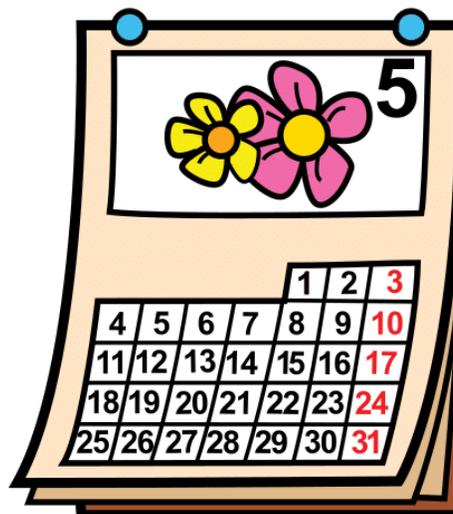
El dentista puede curarme un diente que me duele.

A veces, cuando mi diente está muy malo, hay que quitarlo y poner un diente nuevo.

# EN EL DENTISTA



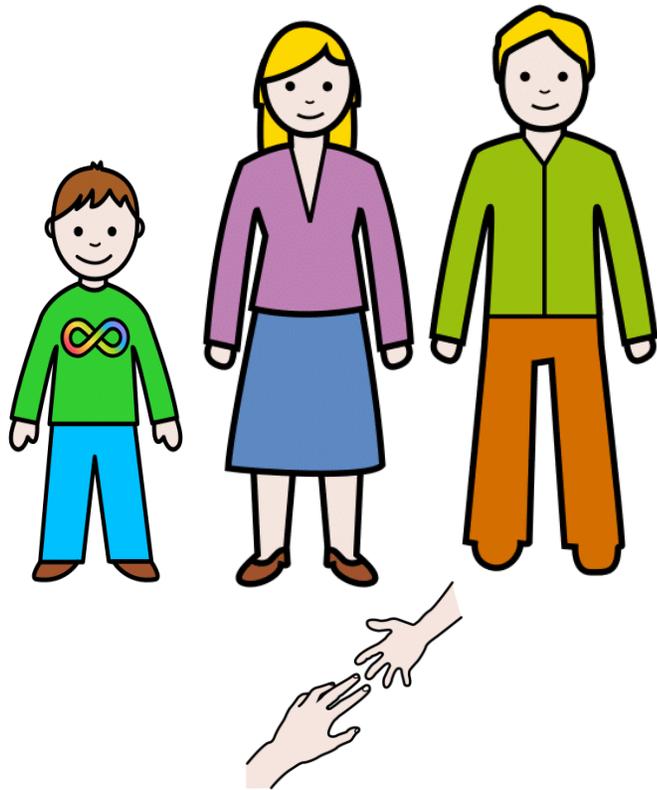
El dentista puede arreglarme un diente roto.



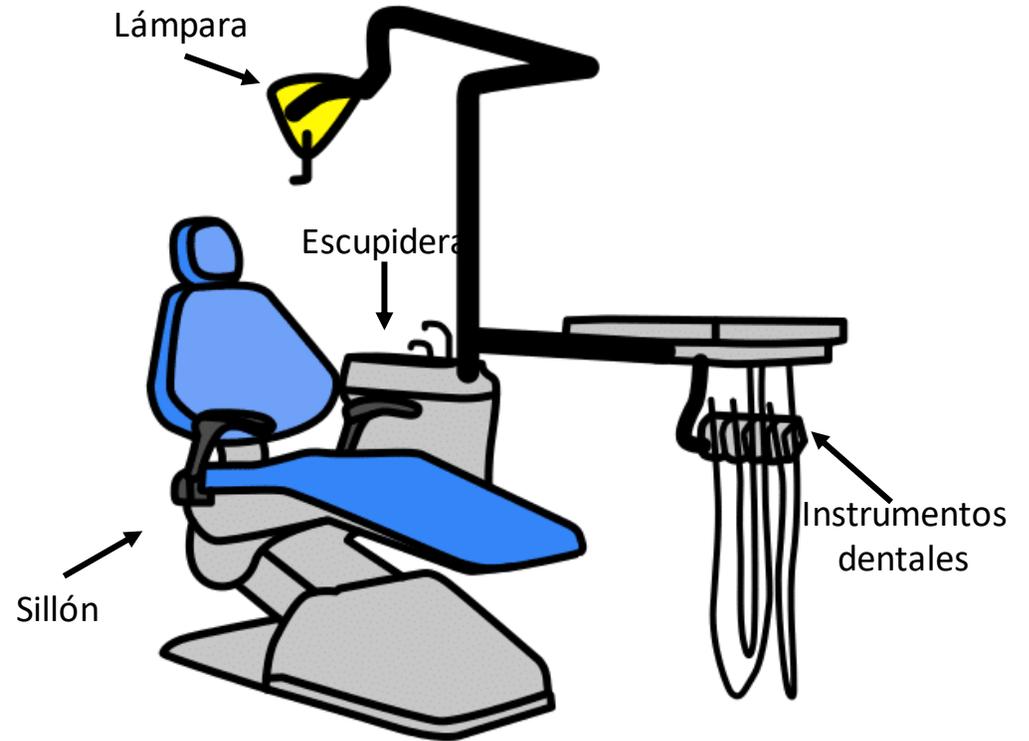
Está bien ir al dentista dos veces al año.

# EN EL DENTISTA

## ¿Cómo es la visita al dentista?



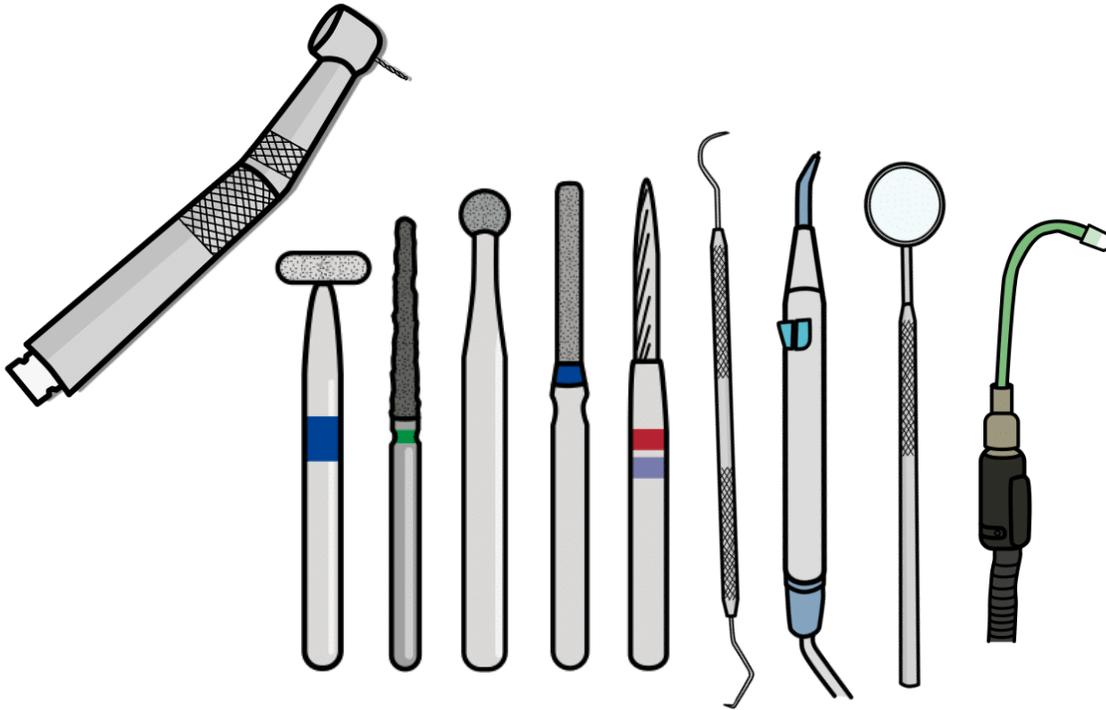
Me acompaña mi padre, mi madre o una persona de confianza.



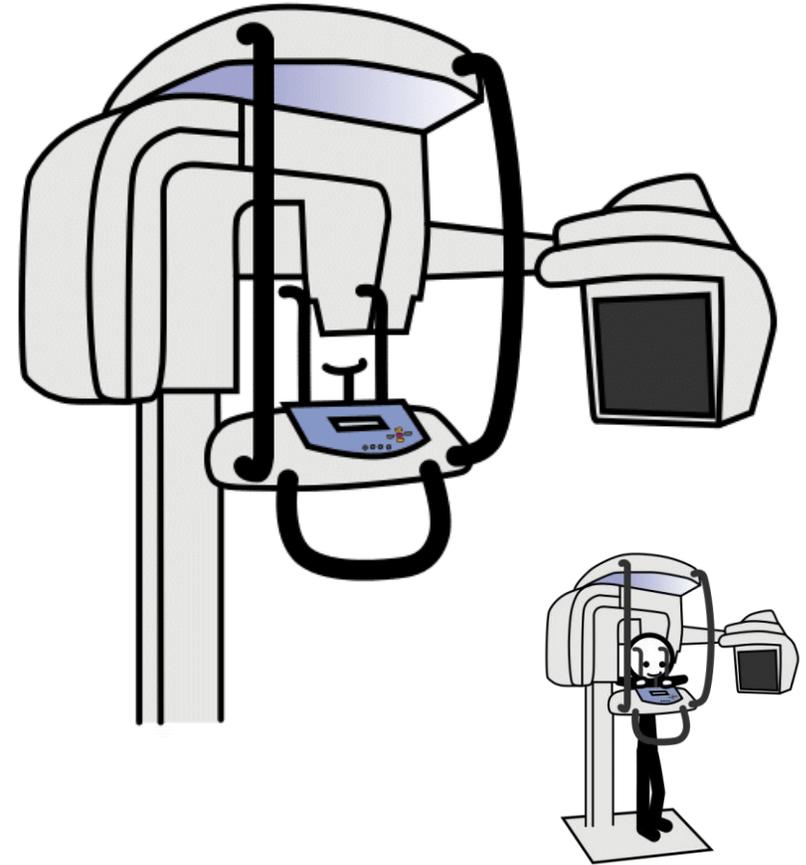
El día de la cita y cuando es mi turno, me siento en el sillón de la consulta.

# EN EL DENTISTA

¿Cómo es la visita al dentista?



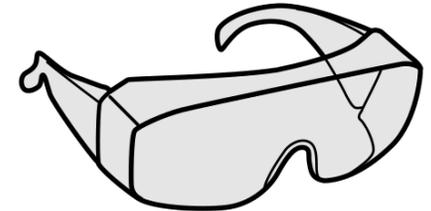
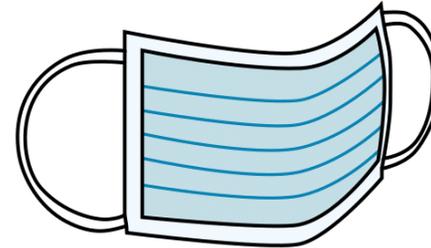
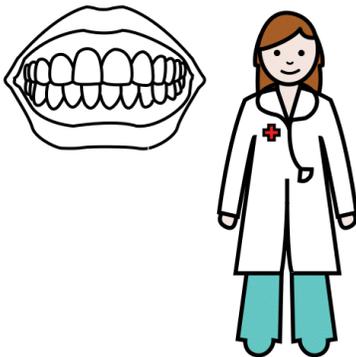
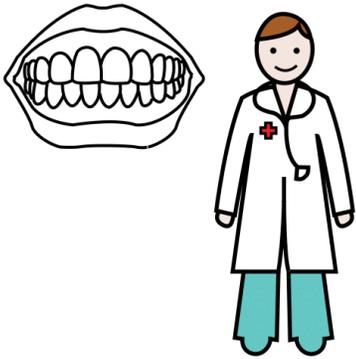
El dentista tiene diferentes instrumentos para curar los dientes.



El dentista también tiene una máquina para hacer una radiografía de todos mis dientes. Así puede ver que todo está bien o si hay dientes que hay que curar. A eso se le llama hacer una radiografía panorámica. Puede molestar un poco pero no duele.

# EN EL DENTISTA

¿Cómo es la visita al dentista?



Mi dentista pone :

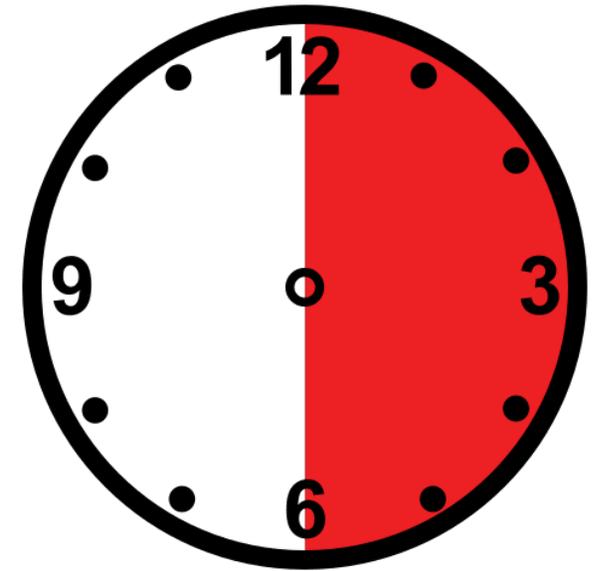
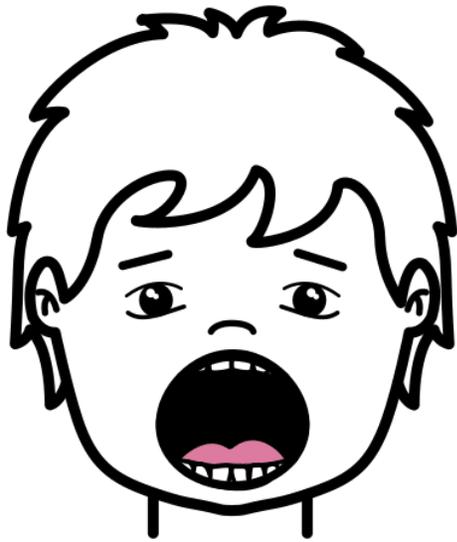
guantes

una mascarilla

a veces se pone  
gafas.

# EN EL DENTISTA

¿Cómo es la visita al dentista?



Yo tengo que abrir mucho la boca, el dentista acerca una lámpara para ver bien la boca y los dientes. La luz es muy fuerte, es normal si me molesta un poco.

Puede ser necesario que tenga que abrir la boca bastante tiempo, si hay que mirar mucho y hacer muchos cuidados en mis dientes.

# EN EL DENTISTA

¿Cómo es la visita al dentista?



A veces, los aparatos del dentista pueden hacer ruido en mi boca, o me pueden molestar, pero no puedo morder al dentista.



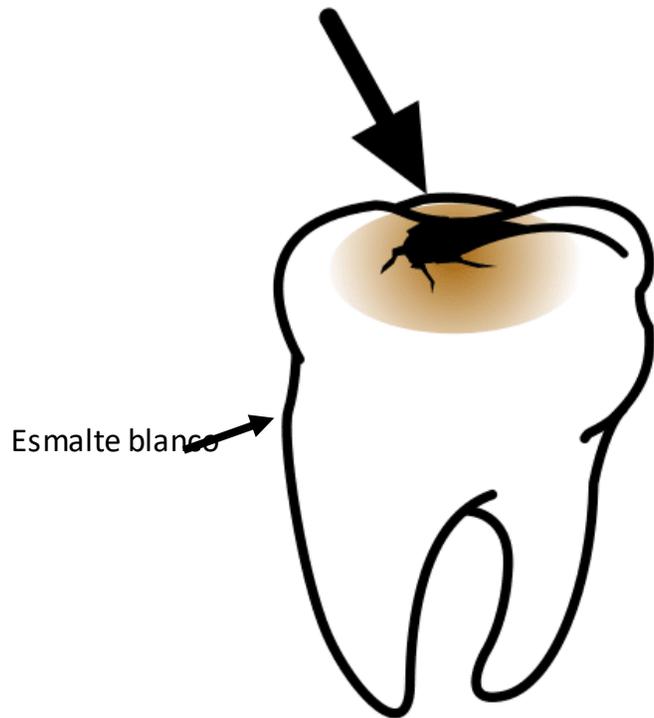
Si me molesta, hago una señal como levantar una mano, por ejemplo.



No puedo mover la cabeza mientras el dentista me cura.

# EN EL DENTISTA

## ¿Cómo quitar una caries?



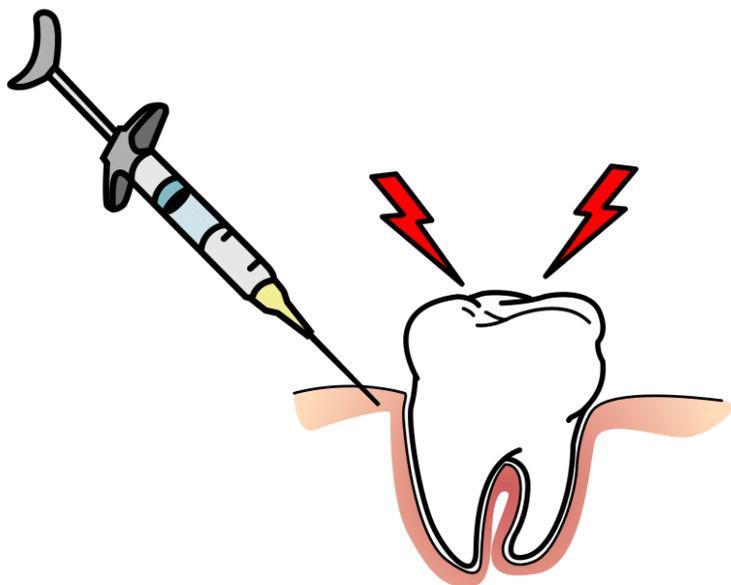
La **caries** es un agujero en un diente. Después de comer, los restos de alimentos se quedan atrapados entre los dientes. Esos restos tienen bacterias que atacan el esmalte blanco de los dientes y al final lo agujerean: a ese agujero se le llama caries. Pasa muchas veces.



Hay que curar las caries muy rápido, si no puede doler mucho.

# EN EL DENTISTA

## ¿Cómo quitar una caries?



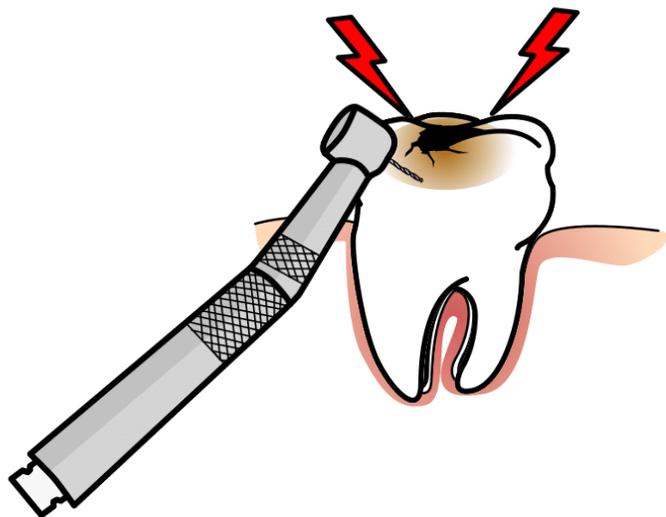
Para que no me duela, el dentista me va a poner una anestesia. Me va a dormir un diente. Primero me va a poner un producto en la encía para dormirla un poco, y después me va a poner una inyección en la encía.



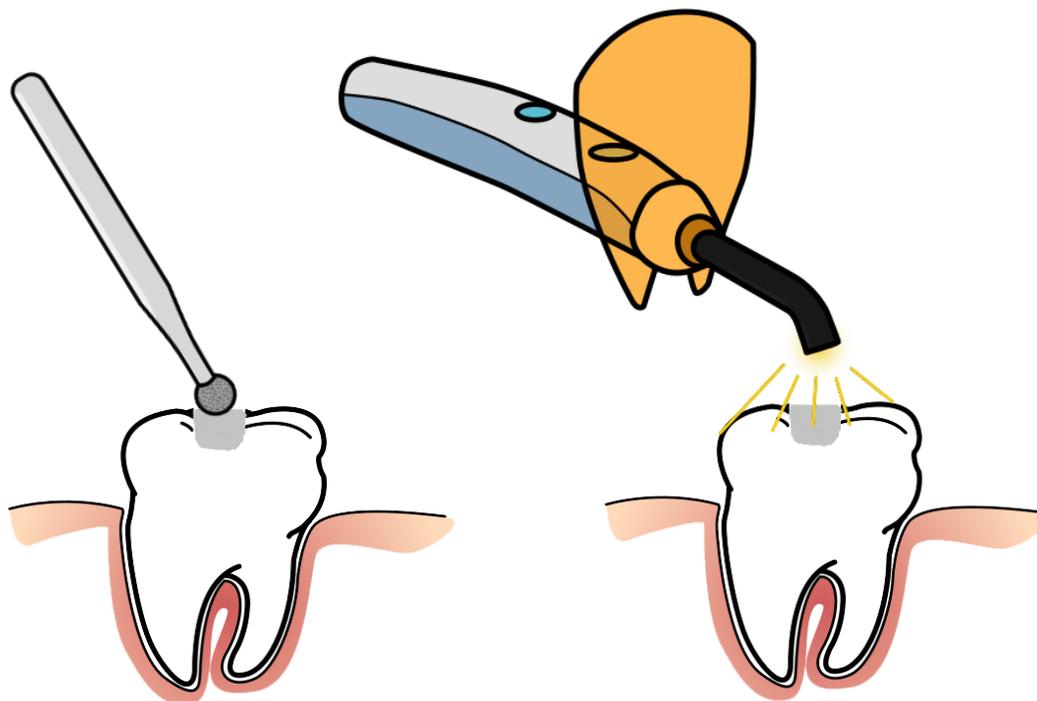
Cuando el dentista me toque el diente, yo no voy a sentir nada, ya no tengo dolor.

# EN EL DENTISTA

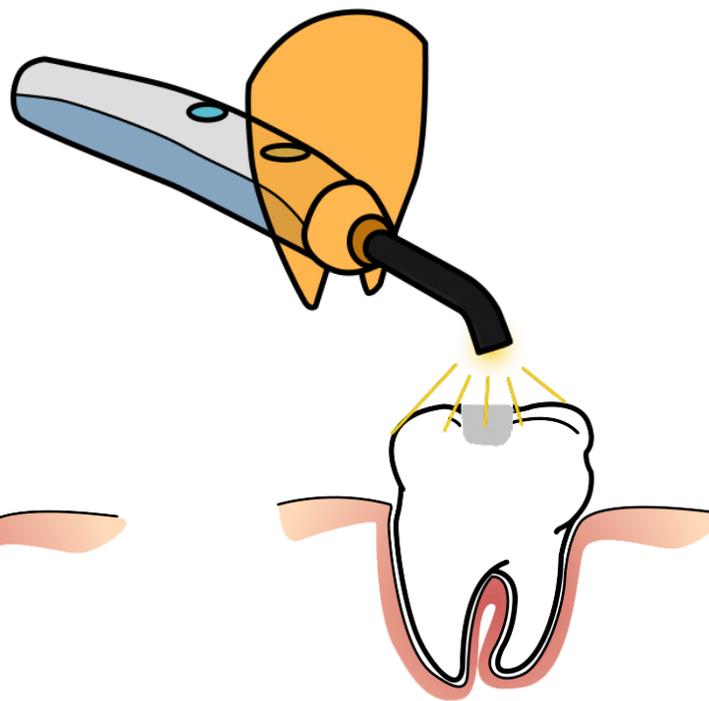
## ¿Cómo quitar una caries?



El dentista me quita la caries con una maquina que vibra. No es agradable, hace ruido pero no duele.



Después el dentista tapa el agujero con una pasta.



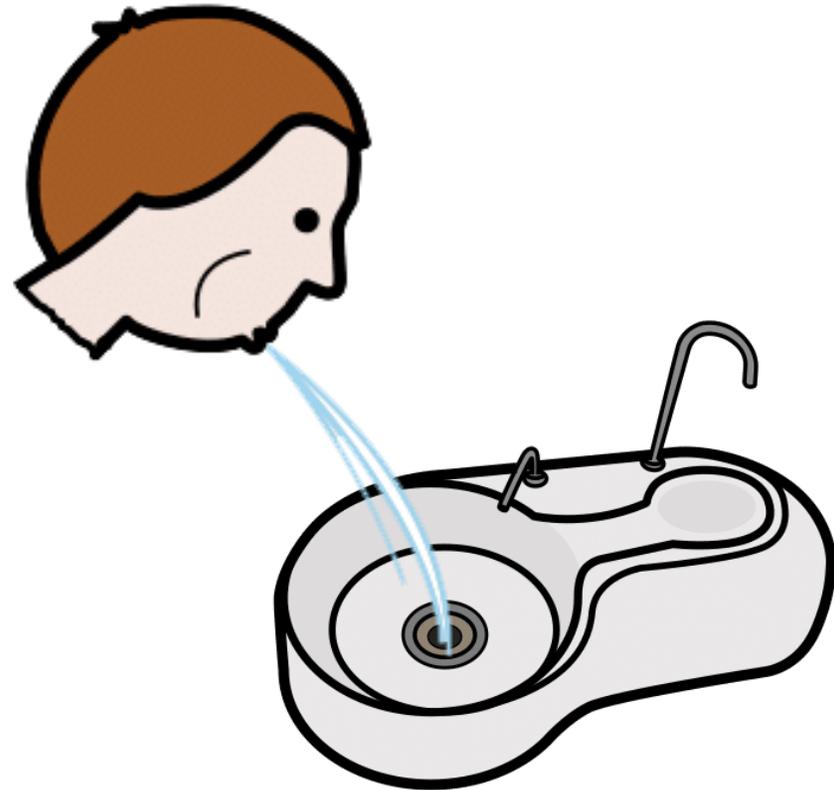
Usa un aparato con luz para endurecer la pasta. Ya terminó, mi diente ya está curado.

# EN EL DENTISTA

¿Cómo quitar una caries?



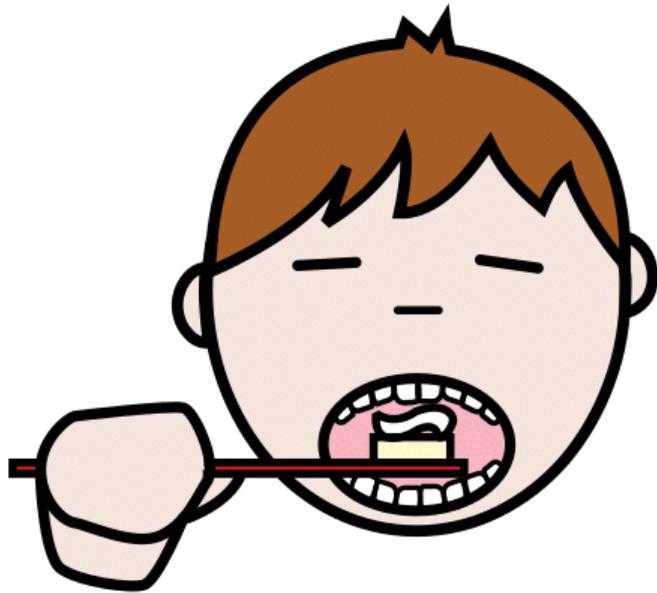
El dentista me da un vaso de agua para aclarar la boca. No puedo tragar el agua.



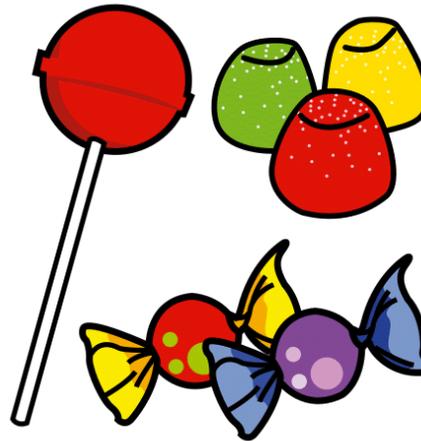
Escupo el agua en un lavabo que hay al lado del sillón.

# EN EL DENTISTA

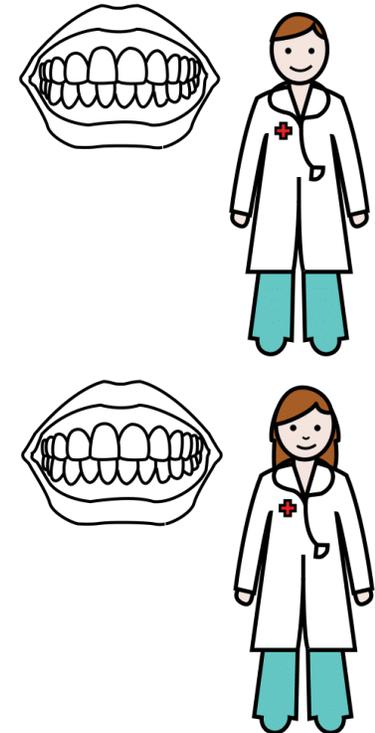
## ¿Cómo evitar una caries?



Cepilla bien los dientes, durante mínimo 2 minutos para que estén limpios, y por lo menos 2 veces al día.



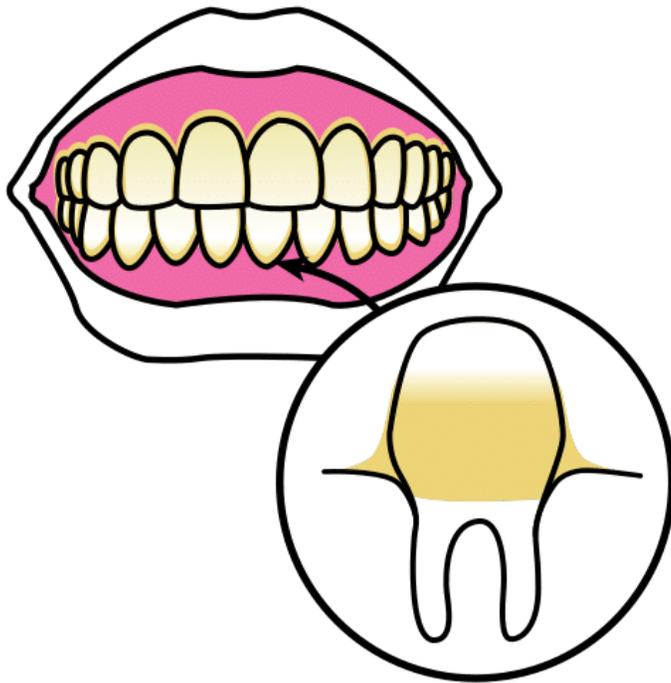
No comas alimentos muy azucarados..



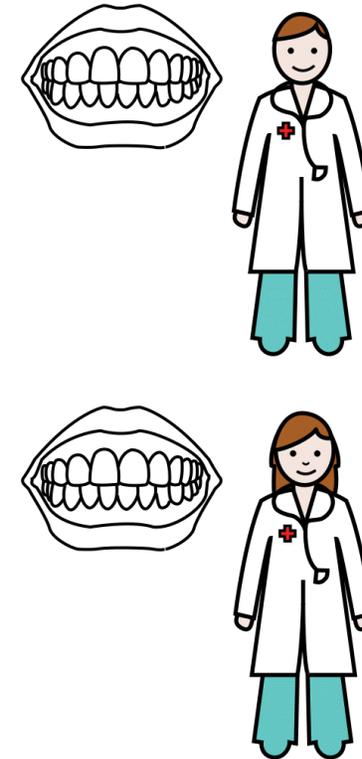
Vista al dentista al menos una vez al año.

# EN EL DENTISTA

## El sarro



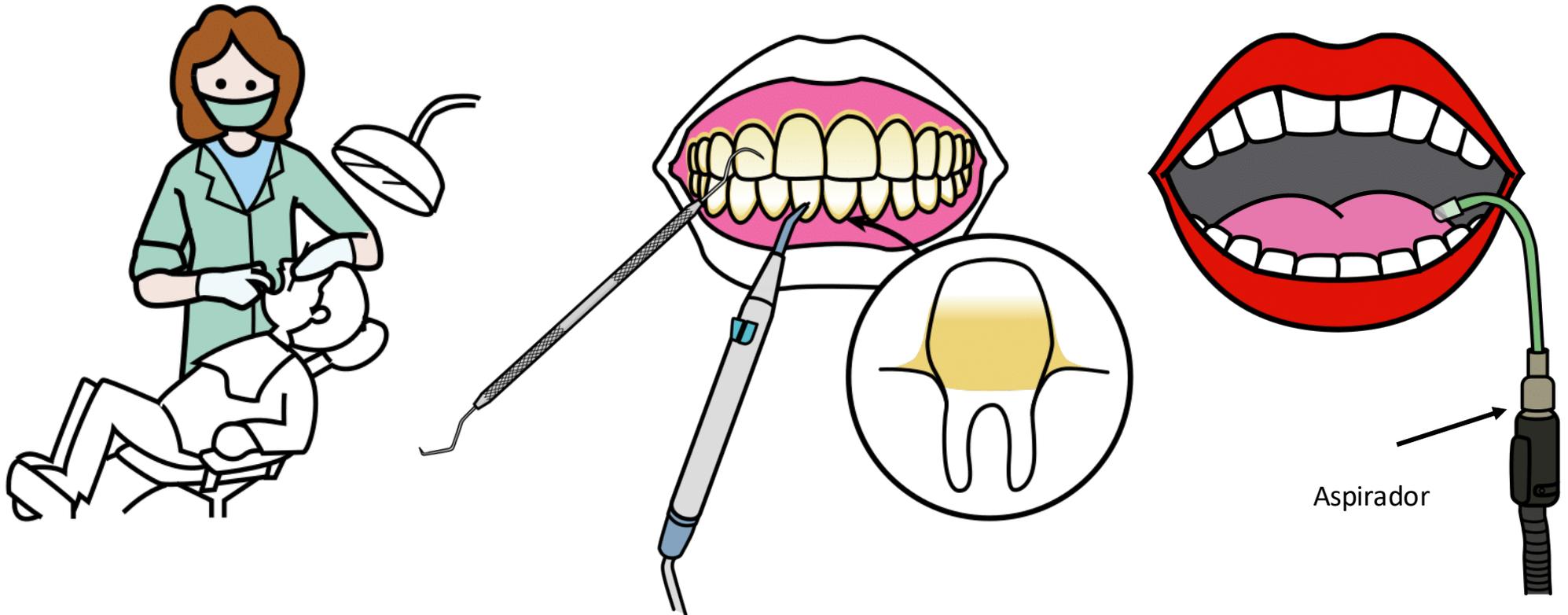
La **placa dental** es algo que se acumula sobre el diente, amarillo o transparente, que está en la saliva, en los alimentos y las bacterias. Si no se cepillan los dientes muchas veces, se transforma en **sarro** y eso daña mis dientes y mis encías.



El **sarro** es una materia beige y dura entre mis dientes. Yo no lo puedo quitar, solo el dentista lo puede quitar.

# EN EL DENTISTA

## La limpieza de sarro

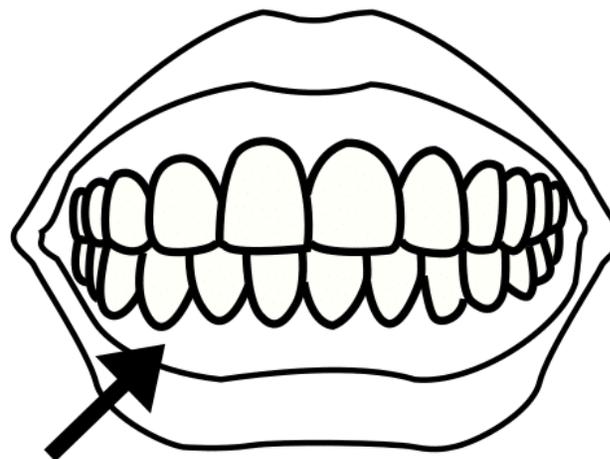


Con pequeños instrumentos mi dentista rasca el sarro de mis dientes. Después echa agua en mi boca para que el sarro se despegue mejor. Los instrumentos pueden vibrar y hacer ruido. Eso puede ser un poco desagradable y molesto, pero no duele.

El dentista mete también un pequeño aspirador en mi boca para sacar el agua, la saliva y los trozos de sarro.

# EN EL DENTISTA

## La limpieza de sarro.



Para acabar, mi dentista cepilla y pule mis dientes con una pequeña máquina.

Mis dientes ahora están ya limpios y lisos.  
**Tener una buena higiene de dientes hace que yo tenga un buen aliento. Es bueno para mí. Los que me rodean también estarán contentos y cómodos porque mi boca olerá bien (no les olerá mal mi aliento)**