



¡Cuida tu boca, es por vos!

FORTALECIMIENTO DEL CUIDADO BUCAL DURANTE LA PRIMERA INFANCIA



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

Fortalecimiento del cuidado bucal durante la primera infancia

Esta es una publicación oficial del Municipio de Medellín. Se realiza en cumplimiento de lo dispuesto en el Artículo 10 de la Ley 1474 de 2011-Estatuto Anticorrupción, que dispone la prohibición de la divulgación de programas y políticas oficiales para la promoción de los servidores públicos, partidos políticos o candidatos.

Queda prohibida la reproducción total o fragmentaria de su contenido, sin autorización escrita de la Secretaría General del Municipio de Medellín. Así mismo, se encuentra prohibida la utilización de características de la publicación, que puedan crear confusión. El Municipio de Medellín dispone de marcas registradas, algunas citadas en la presente publicación con la debida autorización y protección legal.

2017 Alcaldía de medellín
Nit: 890.905.211-1
Calle 44 N 52 – 165 Centro Administrativo
La Alpujarra – Medellín, Colombia.
2017

Alcaldía de Medellín

Federico Gutiérrez Zuluaga
Alcalde de Medellín

Claudia Helena Arenas Pajón
Secretaria de Salud

Margarita María Escudero Osorio
Subsecretaria Administrativa y Financiera

Clara Luz Trujillo Escobar
Subsecretaria de Salud Pública

Yanneth Castaño Castaño
Subsecretaria de Gestión de Servicios de Salud

Ángela María Londoño Trujillo
Directora Técnica de Planeación

Todas las publicaciones de la Alcaldía de Medellín son de distribución gratuita.

Material educativo elaborado como parte del proyecto “Fortalecimiento del cuidado bucal durante la primera infancia” por docentes de la Facultad de Odontología de la Universidad CES y la Secretaría de Salud de Medellín.

Selección abreviada menor cuantía
0009011924 de 2017

Autoras:

María Cristina Giraldo Zuluaga
Yasmy Quintero Moncada
Luisa Fernanda Villegas Trujillo
Deysy Soledad Monsalve Bedoya

Pedagoga:

Sorelly Acevedo Salazar

Diseño gráfico e impresión:
Universidad CES

Primera edición Junio de 2017

Medellín – Colombia



Cuidado bucal durante la primera infancia



Presentación

La importancia que tiene el fomento de una adecuada salud bucal desde el inicio de la vida, representa el objetivo de esta cartilla, en la que se plasman los aspectos de primera mano para que los padres y cuidadores de niños y niñas de 0 a 5 años puedan ejercer acciones que generen un resultado positivo en su calidad de vida.

Contar con programas que se enfoquen en la primera infancia, es una garantía de que la ciudad está trabajando por un futuro mejor para las nuevas generaciones, en donde los indicadores de salud se tornen positivos y se estimule la prevención de las enfermedades desde su primer nivel.

Esperamos que para los beneficiarios de esta cartilla, esta se convierta en un insumo que facilite la comunicación de los mensajes a las familias con niñas y niños, que entrarán a ser parte de una generación llena de salud. Cada uno de los temas que contiene la cartilla cuenta con preguntas que invitan a reflexionar sobre conocimientos y prácticas específicas en salud bucal, se establecen algunos elementos que deben conocerse sobre el tema y se definen planes de acción para el trabajo en familia.

¡Bienvenido!



La salud bucal influye de manera importante en la salud general



Reflexiona:

¿Cuáles son tus acciones para mantenerte saludable?

¿Cuál es la importancia de la salud bucal?

¿Sabes si algunas enfermedades generales pueden manifestarse en la boca?



Recuerda:

- La buena salud favorece diferentes acciones de la vida como: crecer, crear, jugar y aprender.
- El cuidado de la salud depende de cada uno de nosotros y de los buenos hábitos que tengamos en nuestra vida. No debemos esperar a tener una enfermedad para consultar y ser tratados.
- El cuidado adecuado de la boca permite que podamos alimentarnos mejor, socializar, hablar bien, sonreír y expresarnos.
- La mala salud bucal afecta la salud general y en algunos casos se puede poner en riesgo la vida.

Para tener una vida saludable puedes poner en práctica:

- Realiza ejercicio con frecuencia o practica algún deporte.
- Aliméntate sanamente y toma suficiente líquido.
- Realiza controles periódicos de salud y citas preventivas con el odontólogo.
- Toma descansos y trata de vivir con tranquilidad.
- Realiza actividades en familia.

**Quiero tener una vida saludable,
por eso me comprometo a:**

**El cuidado de la boca desde el nacimiento garantiza
el fomento de hábitos saludables para toda
la vida y una mejor salud general**



Actividad

1. Busca la lista de palabras en la sopa de letras

e	j	d	q	r	e	l	o	l	a	r	e	s
f	c	r	e	m	a	d	e	n	t	a	l	i
k	e	l	r	e	n	r	b	c	e	s	a	m
u	p	r	c	n	e	y	n	a	e	r	t	b
y	i	e	a	p	u	l	m	r	g	t	n	o
n	l	x	v	e	n	c	i	a	e	e	e	c
e	l	v	h	f	j	k	a	i	l	c	d	a
j	o	c	l	i	s	o	n	r	i	s	a	e
m	e	e	a	g	s	e	t	n	e	i	d	r
l	l	l	s	e	r	n	u	o	l	t	e	o
h	s	o	i	b	a	l	i	s	e	u	s	t
c	c	r	w	r	b	d	e	z	a	t	m	n
b	i	a	l	e	n	g	u	a	v	g	t	d



encia
sonrisa
leche
boca
labios
seda
dientes
cepillo

2. Con las palabras que encontraste completa las siguientes frases:

Ejemplo: La **ENCÍA** es el tejido rosado que cubre el hueso que sostiene mis dientes.

- Con mi _____ puedo comer, hablar y sonreír.
- La _____ me permite conocer los sabores de los alimentos.
- Mis _____ sirven para masticar los alimentos.
- El _____ lo uso para dejar mis dientes limpios.
- Con la _____ puedo limpiar los espacios entre los dientes que el cepillo no alcanza.
- La _____ es un alimento que proviene de la vaca y ayuda a que se formen mis dientes más fuertes.
- Con mis _____ puedo darles besos a mis padres.
- Si cuido mi boca, puedo tener una bella _____



¡Cuidar los dientes en familia es lo mejor!

Reflexiona:

¿Quién te enseñó a realizar la higiene bucal?

¿Quién consideras que sea el responsable del cuidado bucal?

¿Cómo enseñas a tus hijos a tener una buena higiene bucal?



Recuerda:

- El cuidado bucal es una costumbre familiar sana y el ejemplo de los mayores es vital para que los niños y niñas fortalezcan su autocuidado.
- Los hábitos saludables favorecen: menor gravedad de las enfermedades que pueden presentarse, mejor calidad y oportunidad de vida, mejor autoestima y menor costo de los tratamientos.
- Los niños y las niñas deben realizar el cepillado y usar la seda dental con un adulto por lo menos hasta los 8 años y continuar con el acompañamiento hasta que sea necesario.



Puedes poner en práctica las siguientes recomendaciones:

- No mastiques previamente los alimentos que los niños y niñas consumen antes de dárselos. Porciónalos en pedazos pequeños que puedan tragar.
- Evita compartir cucharas y limpiar la “chupa” de tu niño o niña con tu propia boca.
- Cepilla tus dientes diariamente usando la seda dental, como ejemplo para los pequeños de la casa. Recuerda que debes visitar al odontólogo por lo menos una vez al año o según sea tu riesgo de caries dental.

Pensando en que el cuidado bucal en familia nos favorece me comprometo a:

Establece horarios para el cepillado dental en familia, ¡será muy divertido!

Actividad

Adivina, adivinador

Mis dientes son largos y delgados o cortos y gruesos. ¡Pero en tu cabello es donde me encuentro! ¿Quién soy?

¿Cuál es el animal que se encuentra en todo el mundo y no tiene dientes?

Mis dientes son duros y trabajo cortando material grueso. ¿Quién soy?

Respuestas:
Peine
Rana
Serrucho



La alimentación es un gran aliado para la salud



Reflexiona:

¿Cuál es la función de los alimentos en tu cuerpo?

¿Consideras que algunos alimentos ayudan al desarrollo de los músculos o huesos de la cara?

Recuerda:

- Una dieta balanceada de acuerdo con la etapa de la vida en que se encuentre la persona ayudará al adecuado desarrollo de su cuerpo, iniciando con la lactancia materna durante los primeros seis meses y la incorporación de nuevos alimentos que favorecen el crecimiento y desarrollo de las estructuras de la boca y la cara.
- Los alimentos pegajosos contribuyen con más facilidad a la formación de caries. Los dulces deben ser controlados y equilibrados, no retirados de la dieta.
- Cuando aparezcan los molares no dudes en proporcionarle al niño alimentos duros como: zanahoria, carne, cereales o frutas, ya que estos alimentos favorecen el desarrollo de los músculos y estructuras de la cara y podrían disminuir la posibilidad de presentar mal posiciones dentales.



Para tener una buena salud bucal puedes poner en práctica las siguientes recomendaciones:

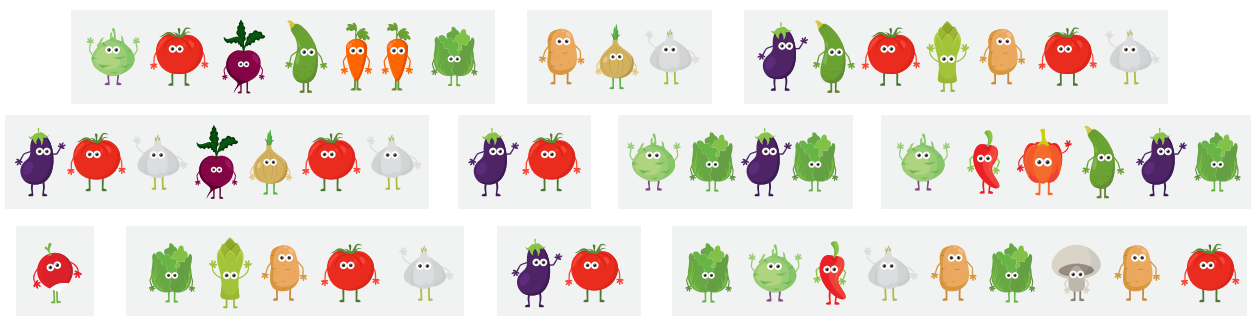
- La alimentación balanceada favorece el crecimiento y fortalecimiento de las diferentes estructuras del cuerpo. El consumo de alimentos variados como verduras, carnes y frutas contribuye al desarrollo adecuado de la boca y los huesos y músculos de la cara.
- Los alimentos pegajosos contribuyen a la formación de caries dental. Es importante que después de consumir alimentos dulces, realices una adecuada higiene bucal usando la seda dental.
- Estimula la masticación de los alimentos con sus diferentes consistencias y texturas, no tritures o licúes los alimentos siempre, la masticación completa es fundamental para la salud bucal y ayuda a tener una mejor digestión.

Mi compromiso para aprovechar mejor los alimentos que consumimos y cuidar nuestra salud bucal es:

Una nutrición adecuada, es la mejor inversión que puedes hacer para tu cuerpo y tu mente

Actividad

Descubre el mensaje secreto, poniendo las letras según el símbolo que corresponde



														
T	E	L	A	U	I	D	N	O	P	M	R	Y	C	S

Resposta: Cepilla tus dientes después de cada comida y antes de acostarte



Mi bienestar es tu bienestar

Reflexiona:

¿En qué momento comienza la formación de los dientes?

¿Por qué durante el embarazo debe tenerse cuidado especial con la cavidad bucal?



Recuerda:

- La formación de los dientes del bebé inicia durante el embarazo y su apropiado desarrollo se da gracias a la adecuada alimentación de la madre en esta etapa.
- Los cambios hormonales propios del embarazo, generan inflamación de las encías y agravan problemas existentes en la boca, por esto es importante visitar el odontólogo.
- La higiene bucal usando seda dental es clave en esta etapa, donde se presentan vómitos o frecuentes antojos que favorecen la actividad bacteriana que produce enfermedades bucales.



Por la salud de tu bebé puedes poner en práctica las siguientes recomendaciones:

- Los gérmenes que causan enfermedades en la boca como la caries dental, pueden transmitirse a través del contacto de la madre con el niño o niña, como cuando el bebé pone las manos en su boca y luego en su propia boca o cuando la madre le da besitos al bebé. Por eso es tan importante mantener sus propios dientes y encías saludables.
- Las investigaciones científicas han demostrado que cuando la enfermedad de las encías empeora durante el embarazo, hay un mayor riesgo de sufrir un parto prematuro.

Durante el embarazo haré los siguientes compromisos por mi salud y la de mi bebé:

Visita al odontólogo durante el embarazo, el realizará un control y tratará oportunamente las afecciones que puedan alterar tu salud.





No hay nada como la lechita de mamá

Reflexiona:

¿Cómo crees que influye
en la salud del bebé
la lactancia materna?

¿Cómo crees que la succión
favorece el desarrollo
de las estructuras
de la cara del bebé?

Recuerda:

- La leche materna es el alimento más natural, completo y económico que se le pueden proporcionar al bebé. El bebé debe recibir lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.
- Los niños lactados presentan menos infecciones, desarrollan una dentición más saludable y son más seguros emocionalmente.
- El movimiento de succión genera un mejor desarrollo general y previene alteraciones en la posición de los dientes, en la mordida, en algunas funciones naturales como tragar o respirar y en el crecimiento de los maxilares.



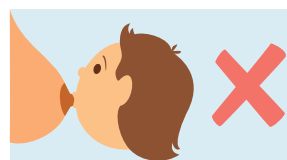
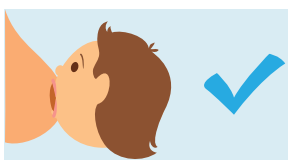
Por la salud de tu bebé puedes poner en práctica las siguientes recomendaciones:

- Alimenta a tu bebé con todo el amor, toma el tiempo necesario para que quede satisfecho; el resultado será el crecimiento físico de tu bebé y del vínculo que se genera entre los dos.
- Recuerda limpiar las encías de tu bebé y tener en un lugar limpio los elementos que utilizarás como el paño de tela y el cepillo de silicona.
- Consume alimentos que favorezcan la lactancia materna y mantén una higiene bucal adecuada. Recuerda visitar al odontólogo para controlar periódicamente el estado de tus dientes y encías. Si requieres tratamientos terminales.

Mis compromisos para ejercer una lactancia materna de calidad son:

Para garantizar la adecuada lactancia y crecimiento de los maxilares del bebé, debes revisar que el agarre al pecho así como su succión, sean correctos.

El bebé debe tener la boca bien abierta, los labios hacia afuera, la lengua debajo del pezón y la nariz y mentón tocando el pecho.



Cuidado bucal en la primera infancia



Reflexiona:

¿Consideras que la higiene bucal en el bebé sin dientes es necesaria?

¿Qué cuidados debemos tener con la boca del bebé?

¿Por qué son importantes los dientes de leche?

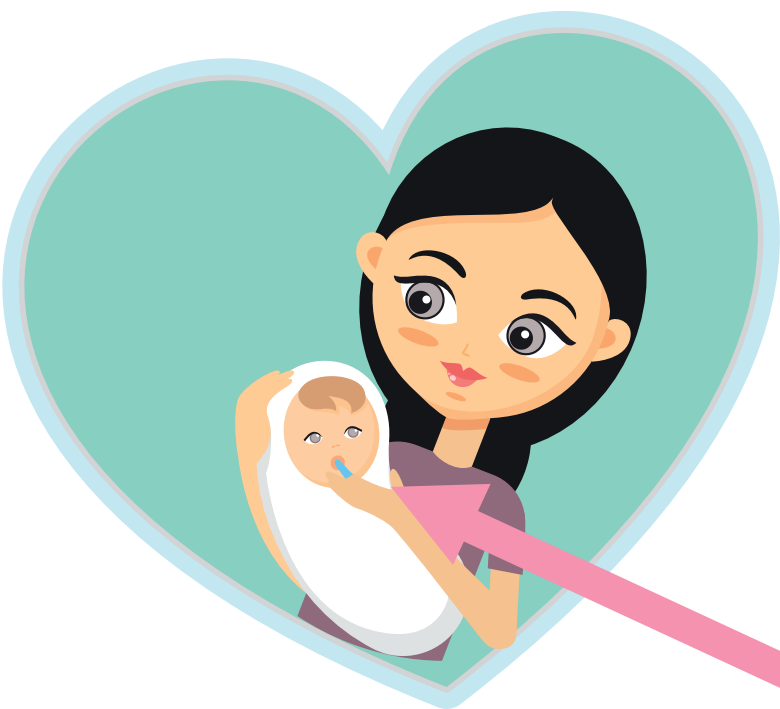
¿Qué cuidados debemos tener con los dientes de leche?

Recuerda:

De los 0 a los 6 meses:

- Después del nacimiento los padres pueden hacer una revisión de la boca del bebé. En posición acostado, sosteniendo su cabeza e iluminando con una linterna, se tocan las encías para verificar que esté libre de inflamaciones o que se observe algo anormal. En caso de tener alguna inquietud debes consultar al odontólogo.
- En esta etapa los niños y niñas se alimentan de leche materna y quedan residuos en su boca que deben ser limpiados. Para realizar la higiene bucal utiliza cepillo de silicona o un paño de tela limpio humedecido por lo menos 2 veces al día: durante el momento del baño y en la noche, con el fin de retirar restos alimenticios y crear el hábito de higiene bucal. Los elementos para la higiene deben guardarse en un lugar limpio y solo deben utilizarse para este fin.





- Puedes usar el cepillo de silicona que se coloca en el dedo para realizar masajes en las encías a tu bebé. Recuerda esterilizarlo hirviendo 5 minutos en agua antes de cada uso y guardarlo en un lugar limpio. No lo dejes al alcance del bebé ni permitas que lo use como un juguete, ya que puede tragarlo.

- En caso de que el niño o niña utilice chupo de entretención, mantenlo en buenas condiciones y cuando no lo esté usando guárdalo en un lugar limpio y seco, fuera del alcance de las mascotas.

- La erupción dental puede generar molestias, trata de controlarlas con elementos fríos no metálicos.

Cepillo de
silicona



- Visita al odontólogo desde el primer control de tu bebé después de su nacimiento.



De los 6 meses hasta los 5 años:

- Inicia la alimentación complementaria con el uso de cuchara y pocillo para dar los alimentos. Los hábitos alimenticios sanos y equilibrados que se fomenten en el primer año de vida, ayudarán al bebé a llevar una dieta saludable.
- Incluye alimentos nutritivos y controla el número de veces que el niño o niña consume dulces en el día.
- Evita que el niño o niña chupe dedo o use chupo. Si lo hace, inicia el proceso para retirarlo de sus hábitos, ya que esto puede producir daños en la mordida.
- El primer diente de leche aparece alrededor de los 6 meses. Desde este momento, comienza a utilizar un cepillo dental de cerdas suaves con una mínima cantidad de crema dental con flúor (inicialmente del tamaño de un arroz y luego del tamaño de una arveja). Antes de los 3 años, los 20 dientes de leche estarán presentes en la boca.
- El cepillado dental debe realizarse diariamente 3 veces, con apoyo de los padres o cuidadores. Se recomienda pasar la seda dental 1 vez al día, preferiblemente en la noche, para remover los residuos que el cepillo no alcanza y que pueden causar caries entre los dientes e inflamación de las encías.
- Recuerda cepillar suavemente la lengua de la mitad para adelante con el fin de remover los restos de comida que se adhiere a ella.
- Protege al niño o niña de caídas o golpes que puedan afectar su boca, si esto sucede, consulta de inmediato al odontólogo.
- Visita al odontólogo cada 6 meses o según el riesgo de caries individual, entre mayor sea el riesgo con más frecuencia se debe visitar al odontólogo.
- Al finalizar los 5 años de edad comienzan a caerse los dientes de leche y empiezan a aparecer los dientes permanentes o definitivos. Es importante prestar atención al nacimiento de los molares permanentes porque aparecen silenciosamente detrás de las últimas muelas de leche y no se cae ningún diente para dar aviso, aumentando el riesgo de sufrir caries.



Cantidad de crema dental con flúor recomendada para la familia:



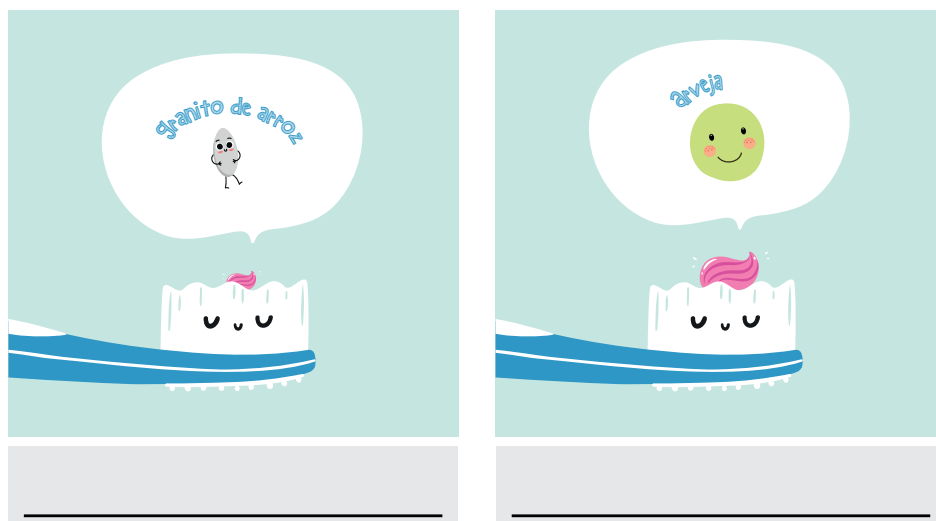
Algunas recomendaciones para poner en práctica:

- Los dientes de leche cumplen varias funciones que son fundamentales, como permitir la alimentación adecuada, el desarrollo de la fonación y mantener el espacio para los dientes permanentes, por esto los dientes de leche son tan importantes como los permanentes.
- La higiene bucal usando seda dental debes realizarla después de cada comida, especialmente en la noche que se genera menos saliva y la boca está más expuesta al ataque de las bacterias.
- Para disminuir el riesgo de caries, no permitas que el niño se quede dormido tomando tetero con leche, agua de panela o jugo, en cambio ofrécele agua.
- La primera visita al odontólogo debe realizarse en el primer año de vida, desde que nacen para recibir la orientación adecuada del cuidado bucal y comenzar la adecuada adaptación del niño o la niña al ambiente del consultorio.
- La crema dental que utilices debe contener flúor, es importante que el niño o niña no la ingieran cuando se cepillan. Trata de usar una cantidad pequeña, presiónala con tu dedo sobre las cerdas del cepillo y no mojes el cepillo antes del cepillado.
- El cepillo dental es de uso personal y debe cambiarse cada 3 meses.
- El adecuado uso de la seda dental y un buen cepillado previene la aparición de enfermedades como la caries dental. El flúor en exceso no es bueno para la formación de los dientes, por eso debes medir la cantidad de crema que utilizas para cepillar los dientes de los niños y evitar que se la traguen.



Actividad:

Analiza las imágenes e indica cuál cantidad de crema dental usarías para menores de 3 años y cuál para mayores de 3 años:



Los padres o cuidadores deben realizar acompañamiento permanente en la higiene bucal de los niños y niñas.



Manejo de los cepilleros



Recuerda:

- El cepillero debe estar colgado en un lugar ventilado para que los cepillos queden en posición vertical y al ser utilizados puedan escurrir el exceso de agua para secarse.
- Periódicamente se debe realizar el aseo al cepillero con agua y jabón para mantenerlo limpio. Es importante que el momento del cepillado sea un espacio planeado en el horario de las actividades para que los niños participen activamente y colaboren en el proceso.
- Los cepillos deben estar marcados porque su uso es individual, no deben compartirse.
- El cepillo debe cambiarse de forma habitual, máximo cada 3 meses. También, después de una enfermedad viral o cuando se observe deterioro de las cerdas, ya que pierden su efectividad en la remoción de los restos alimenticios que quedan en los dientes.

Reflexiona:

¿En el hogar cómo realizas el cuidado de los elementos de higiene bucal?

¿Cuántas veces en el día realizas el cepillado de los niños y niñas?

¿Tienes alguna estrategia para realizar la higiene bucal?



Algunas recomendaciones para poner en práctica:

- Dispensa en el cepillo de cada niño o niña una cantidad adecuada de crema dental con flúor que no sea más grande que el tamaño de una arveja.
- Presiona la porción de crema sobre el cepillo de manera que penetre las cerdas e inicia el cepillado sin humedecer con agua.
- Recuerdale a los niños y niñas que no deben tragarse la crema dental con flúor.
- Guarda los cepillos con protector y mantén el cepillero limpio y ordenado para evitar infecciones.

Mis compromisos para el funcionamiento adecuado del cepillero son:

Los cepilleros y los cepillos
deben permanecer limpios
para evitar infecciones.



Actividad:

Inventa con la melodía de una canción que te guste, una estrofa que invite a los niños y niñas al cuidado de sus dientes, puedes cantarla en el momento del cepillado
¡¡Será muy divertido!!!



La importancia del juego



Reflexiona:

¿Cómo podemos desarrollar la motricidad fina en los niños?

¿El masaje de las encías que beneficios tiene?

Recuerda:

- El juego facilita el desarrollo de muchas funciones como la motricidad gruesa y fina, esta última necesaria para realizar una adecuada higiene bucal.
- El espacio para el juego afianza el vínculo del niño o niña con sus padres o cuidadores.
- Además, el juego contribuye para aprender a respetar el cuerpo y volverse espontáneo y seguro de sí.



Comparto mis conocimientos:

- Mediante el juego relacionamos conocimientos ya adquiridos con otros nuevos, formando procesos de aprendizaje individual. En los primeros años de vida, el juego, como medio educativo aporta en el desarrollo cognitivo, social, emocional y en la formación de la personalidad.
- Durante los primeros meses de vida, tu bebé se encuentra en una etapa oral pasiva, en la cual disfruta de manera placentera los masajes y manipulación de su boca y que mejor que asegurarle una buena higiene oral, mientras se entretiene y se relaja.

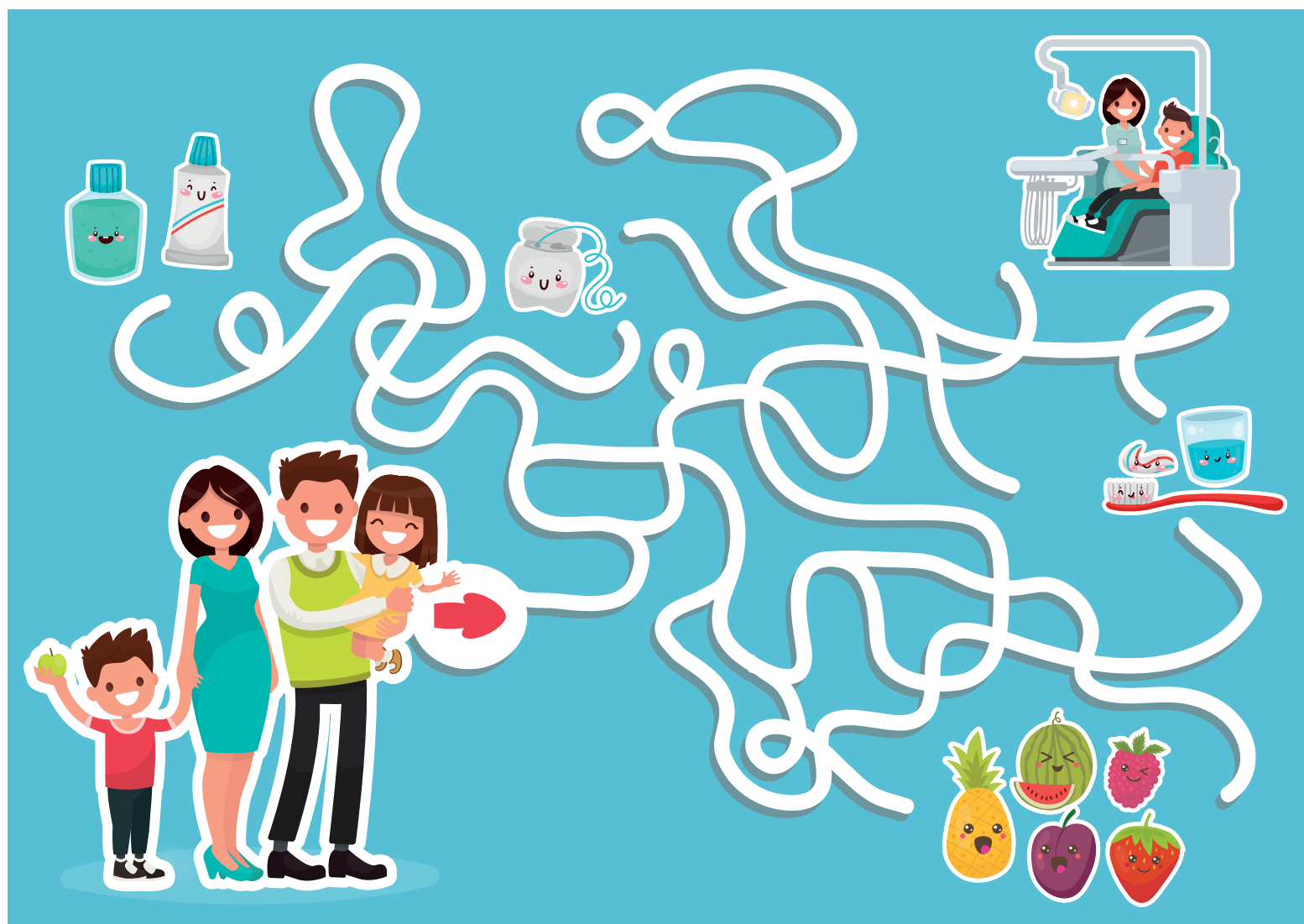
Mis compromisos para hacer que la higiene oral sea divertida y los niños lo vuelvan un hábito placentero son:

Para generar un sentimiento positivo hacia el hábito del cuidado de la boca, el momento de realizar la higiene debe ser divertido.



Actividad:

¡Juguemos!
Descubre con el laberinto los elementos
para mantener la salud bucal.





Deberes y derechos en salud

Recuerda:

- Desde el nacimiento, los niños y niñas tienen derecho a estar afiliados al sistema de salud, solicita información en el centro de salud más cercano.
- Recuerda que tu bebé debe ir al odontólogo antes de cumplir su primer año de vida, de esta manera tendrá una mejor adaptación y conocerás oportunamente los cuidados que debes tener para la salud de su boca. En adelante visita al odontólogo cada 6 meses.
- Participa activamente en los programas dirigidos al cuidado bucal en la primera infancia.
- Defiende los derechos de los niños y niñas, en caso de ser vulnerados acude a los recursos disponibles para garantizarlos.

Reflexiona:

¿Sabes cuáles son los derechos de los niños en salud?

¿Crees que los niños y los padres tienen deberes en salud?



Comparto mis conocimientos:

- El derecho a la salud aplica desde el nacimiento y de igual forma nuestro deber es participar en las actividades propuestas para el cuidado de la salud.
- Durante las jornadas de vacunación puedes solicitar para los niños y niñas mayores de un año la aplicación gratuita del barniz de flúor.

Conociendo los deberes y derechos míos y de los niños en cuanto a la salud, me comprometo a:

Los niños y niñas tienen protección especial del Estado para poder desarrollarse física, mental, moral, espiritual y socialmente en forma saludable y normal así como en condiciones de libertad y dignidad.



