



“Guía amigable para promotoras/es comunitarias/os de salud buco-dental”



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



“Guía amigable para promotoras/es comunitarias/os de salud buco-dental”

Autores/as:

María Teresa Almaraz

Gabriela Di Landro

Beatriz Ferreira

Emily Techera

Carlos Torrado

Colaboradores/as:

Nelson Bueno, Beatriz Vigo, Graciela Tejera, Martha Ruíz, Mercedes Martínez, Noelia Albet, Graciela Benítez, Roxana Prato, Sandra Franco, Paula Vodanovich.

Dibujos:

Carlos Torrado

Programa Apex-Cerro, Universidad de la República, 2013

Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos, dibujos y juegos aquí publicados, siempre y cuando no sean alterados, se asignen los créditos correspondientes a sus autores, se cite la fuente: “Programa Apex-Cerro, Cseam, Universidad de la República” y no sean utilizados con fines comerciales.

Sobre la guía:

Esta guía está dirigida a promotores y promotoras comunitarias/os, profesionales de la salud, educadores, estudiantes de odontología, higienistas, psicólogos, maestras/os, familia y comunidad. Contiene material teórico - práctico de apoyo e información complementaria en la temática abordada. Pretende reforzar aspectos conceptuales y metodológicos con el fin de contribuir a la formación y desempeño de Promotores/as Comunitarios/as de Salud Buco-dental. La Guía contiene una serie de juegos temáticos con diferentes niveles de complejidad y materiales alternativos para la elaboración de estrategias que faciliten el proceso de enseñanza y de aprendizaje en relación a la promoción de salud y la prevención de enfermedades. Una edición “amigable” elaborada colectivamente junto a estudiantes, profesionales y promotoras comunitarias en base a los contenidos desarrollados en los “Talleres para Promotores/as Comunitarios/as de Salud Buco-Dental”. Esperamos que el material sea de utilidad a quienes se encuentran dedicados a la promoción de salud y la prevención de enfermedades.



Salud buco dental

La salud bucal también se ha definido como “dentición funcional y confortable que permite a los individuos continuar con el rol social deseado”¹, enfatizando que es un componente integral de la salud, por lo que se entiende que cuando la salud bucal está comprometida, la salud general y la calidad de vida pueden disminuir. Entonces la salud bucal se define no sólo clínicamente, sino contemplando aspectos como el impacto del dolor bucal en la vida diaria de los individuos y el



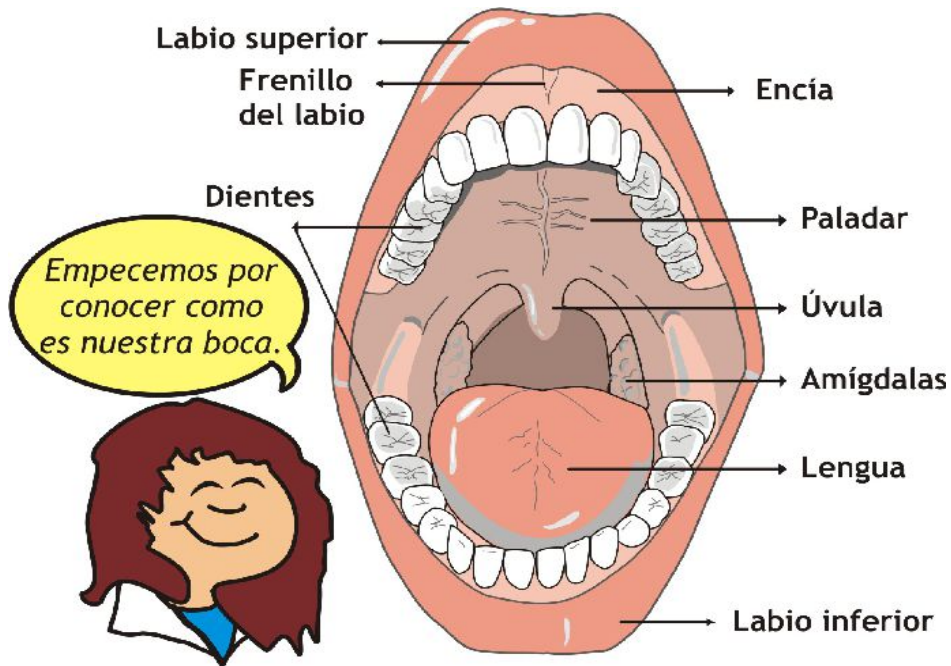
¹ Kushnir D, Shlomo P, Zusman SP, Robinson PG. Validation of a Hebrew version of the Oral Health Impact Profile 14. *J Public Health Dent* 2004;64(2):71-5

grado de inhabilidad o “mal función” de esta. Además cuando pensamos en salud, tenemos que pensar en el medio o lugar en el cual vivimos, el contexto sociocultural, económico y ambiental.

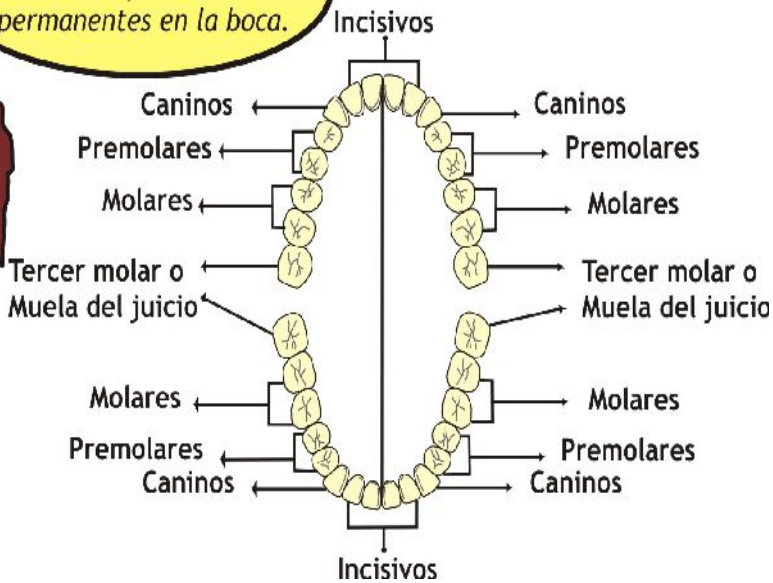
Si consideramos que la salud bucal es un componente de la salud, y que la salud tiene entre sus componentes la calidad de vida, entonces la salud bucal también tendrá un efecto en la calidad de vida.

“La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana; en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a si mismo, a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de buen estado de salud”²

² Carta de Ottawa de noviembre de 1986 dirigida a la consecución del objetivo “Salud para Todos en el año 2.000”



Te mostramos como se ubican las 32 piezas dentarias permanentes en la boca.



Estructuras de la cavidad bucal

En la boca encontramos varios elementos, entre ellos se encuentran las **piezas dentarias**.

Tenemos diferentes grupos de piezas dentarias:

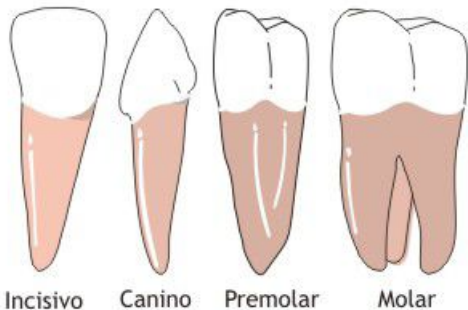
Incisivos (cortan) existen 2 centrales y 2 laterales en el maxilar superior e inferior.

Caninos (desgarran) existen 2 superiores y 2 inferiores.

Premolares (desgarran y aplastan) existen 4 por maxilar, solo se encuentran en la dentición permanente.

Molares (trituran) existen 4 por maxilar.

Tercer Molar o Muelas del Juicio: existen 2 por maxilar.



Anatomía Exterior de un Diente

Todas las piezas dentarias de nuestra boca están formadas por tres partes bien diferenciadas:

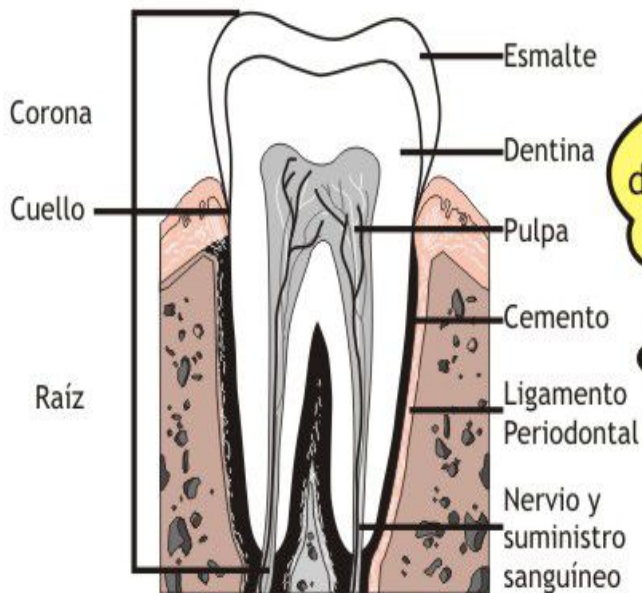
Corona Dentaria: Es la porción del diente que observamos al abrir la boca, es blanca.

Cuello: Es la unión entre la corona y a raíz.

Raíz: Es la parte del diente que se encuentra dentro del hueso, debajo de la encía.



Anatomía interna del diente



¿Y cómo es un diente por dentro?



Denticiones

- Temporal o de leche
- Permanente

Existen dos denticiones, primero aparecen los dientes temporales (de leche) que luego se caen y aparece la segunda dentición, los dientes permanentes, a partir de los 6 años. Estos dientes, si los cuidamos, duran el resto de nuestra vida.

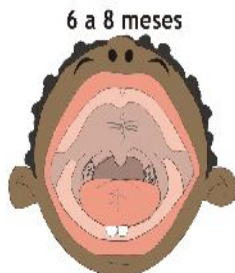
Es necesario que el niño y la niña aprendan una correcta masticación utilizando ambos lados de la boca. Es bueno usar todos los dientes, favoreciendo su desgaste natural. El conjunto de los dientes, la correcta masticación y una adecuada función respiratoria (nasal) favorecen el crecimiento y desarrollo de la boca.



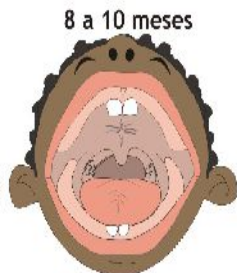
10 a 14 meses



12 a 18 meses



Dos incisivos inferiores.
12 a 24 meses



Dos incisivos superiores.
20 a 30 meses



Incisivos laterales.
Dos superiores y
dos inferiores.



Primeros molares.
Dos superiores y
dos inferiores.



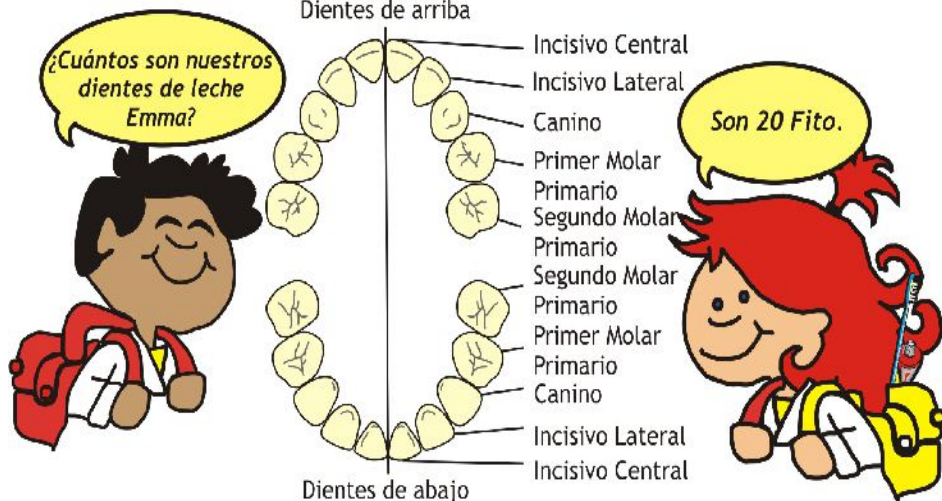
Caninos.
Dos superiores y
dos inferiores.



Segundos molares.
Dos superiores y
dos inferiores.

Dientes temporales o de leche

Son en total 20



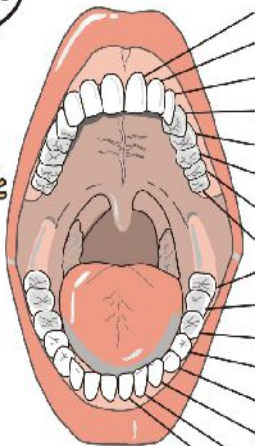
Dientes permanentes

Son en total 32

Soy Emma y ahora a los 16 todos mis dientes son permanentes.



Dientes de arriba



Dientes de abajo

Incisivo Central	— 7
Incisivo Lateral	— 8
Canino	— 10
Primer Premolar	— 9
Segundo Premolar	— 11
Primer Molar	— 6
Segundo Molar	— 12
Tercer Molar	} Varía de 17 a 21
Tercer Molar	
Segundo Molar	— 12
Primer Molar	— 6
Segundo Premolar	— 11
Primer Premolar	— 10
Canino	— 9
Incisivo Lateral	— 8
Incisivo Central	— 7

Edad en que erupcionan los dientes

Si pero todavía te faltan las muelas del juicio





Importancia del Primer Molar Permanente

Esta pieza dentaria **erupciona** (aparece en la boca), alrededor de los **seis años**, detrás de las muelas temporarias.

Su higiene debe ser muy cuidadosa y con la ayuda de un adulto ya que debe durar toda la vida.

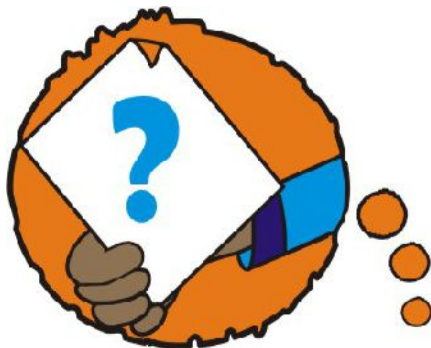
Su pérdida trae alteraciones en la posición de los demás dientes y en el equilibrio de toda la dentición, que es muy importante para el funcionamiento de la misma.

Comencemos jugando...

Nos conocemos y vamos buscando respuestas a expectativas y necesidades:

Dinámica: “Vamos llegando”:

Se le entrega a cada participante tres tarjetas de diferentes colores en la que cada uno tiene que escribir las palabras que relaciona con SALUD, COMUNIDAD, BOCA.



S
A
L
U
D

Por ejemplo:

C
O
M
U
N
I
D
A
D

B
O
C
A





Crucigrama

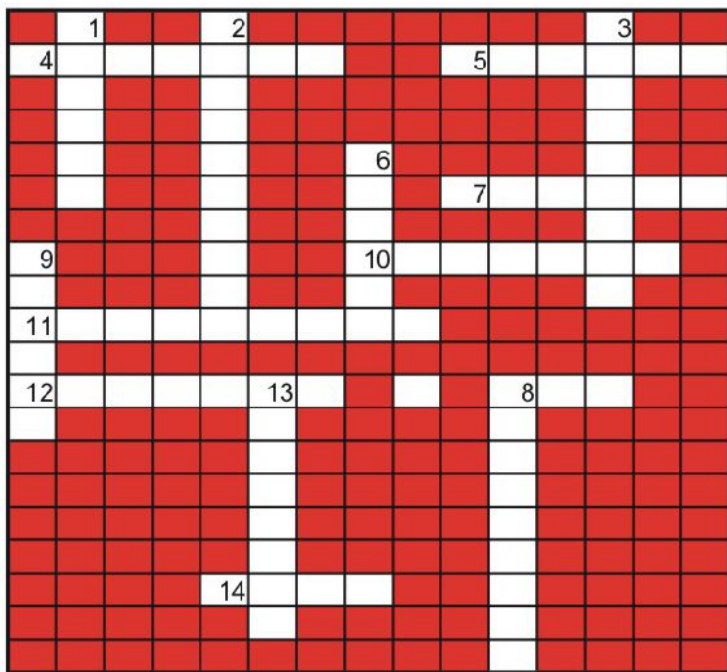
Horizontales

- 4 Existen 6 por maxilar y sirven para triturar cuando comemos.
- 5 Es la porción del diente que observamos al abrir la boca, es blanca.

- 7 Es la unión entre la corona y a raíz.
- 10 También se les dice “colmillos”.
- 11 Existen 2 centrales a los que comúnmente llamamos paletas y 2 laterales en el maxilar superior e inferior.
- 12 La cantidad de dientes permanentes.
- 14 Es la parte del diente que se encuentra dentro del hueso, debajo de la encía.

Verticales

- 1 Los incisivos sirven para...
- 2 Existen 4 por maxilar, solo se encuentran en la dentición permanente (plural).
- 3 Son los Caninos pero también son conocidos como...
- 6 Los terceros molares, tenemos 2 por maxilar, también son llamados “muelas del ...”
- 8 Los caninos sirven para...
- 9 La cantidad de dientes temporales.
- 13 Cuando comemos los molares sirven para...



SOPA DE LETRAS



S	S	T	Z	J	U	I	C	I	O
E	L	C	O	R	T	A	N	Y	D
T	L	H	A	J	T	S	E	S	A
N	F	N	A	Y	V	E	T	P	N
E	C	A	K	L	W	R	L	M	A
N	A	R	C	C	J	A	A	O	R
A	N	R	O	O	Y	L	M	L	U
M	I	A	L	R	V	O	S	A	T
R	N	G	M	O	E	M	E	R	I
E	O	S	I	N	I	E	T	E	R
P	S	E	L	A	N	R	U	S	T
I	N	D	L	U	T	P	N	P	Z
Z	U	C	O	H	E	U	S	C	F
J	H	Y	S	Z	I	A	R	C	Y
G	S	O	V	I	S	I	C	N	I

CANINOS
 COLMILLOS
 CORONA
 CORTAN
 DESGARRAN
 ESMALTE
 INCISIVOS
 JUICIO
 MOLARES
 PERMANENTES
 PREMOLARES
 RAIZ
 TRITURAN
 VEINTE



Módulo 2

La Placa Bacteriana o Biopelícula

Es un depósito blando que se adhiere firmemente a dientes y encías, y esta formado por:

1. Microorganismos
2. Restos de alimentos
3. Saliva

Los microorganismos están naturalmente en la boca de todos nosotros, si no se remueve la placa cuando ingresan alimentos, éstos producen ácidos que pueden enfermar dientes y encía.

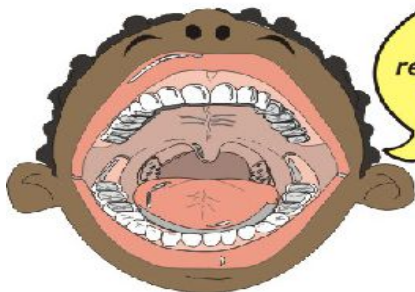
¿Sabés lo que es la placa bacteriana?



La placa no se ve a simple vista, se puede ver coloreándola con sustancias que la tiñen. Se despega de los dientes con un correcto cepillado después de cada comida utilizando cepillo dental, pasta dental con flúor e hilo dental.



Imagen proporcionada por Colgate



*Tenés el derecho y la
responsabilidad de controlar
tu salud. Cuidá tu boca.*

Sarro dental

El sarro (cálculo o tártaro dental), es la placa bacteriana que se ha endurecido sobre los dientes debido a una incorrecta higiene. Se forma en el borde de la encía y debajo de ella. El sarro no sólo amenaza la salud de los dientes y encía, sino que también constituye un problema estético. Como es poroso se mancha con facilidad, por lo tanto al beber café, té o si es fumador/a, es de especial importancia que la higiene dental sea más rigurosa.



Imágenes proporcionadas por Colgate.

¿Cómo prevenir la formación de sarro?

Para reducir la placa y la formación de sarro, es importante cepillarse correctamente, especialmente con una pasta dental fluorada, y utilizar hilo dental.

Una vez que el sarro se ha depositado en sus dientes, sólo su dentista o higienista podrán retirarlo. Durante este procedimiento, el dentista



o higienista utilizan instrumentos especiales con los que retiran el sarro que se encuentra a la vista sobre los dientes y el que se halla debajo de la línea de las encías. El sarro constituye una amenaza para la buena salud oral y es antiestético para su sonrisa.

Imágenes proporcionada por Colgate

Como mantener una boca sana

Realizando un correcto cepillado con pasta fluorada después de cada comida y usando hilo dental.

Controlándose con su odontólogo periódicamente y siguiendo las indicaciones.



Como mantener sana la boca del bebé



- Desde que nace se lleva al bebe al dentista en forma periódica.
- La lactancia materna favorece y estimula que su rostro y sus maxilares se desarrollen mejor.
- Se debe realizar la higiene bucal.
- Si usa chupete no agregarle dulces o miel ni limpiarlo con la boca de la madre.
- No dejarlo dormido con la mamadera.
- Cuando le doy la comida no uso sus cucharas para probarla.
- Comienzo el cepillado tan pronto tenga su primer diente solo con el cepillo, sin pasta dental.
- Evitar darles refrescos, caramelos, pastillas u otras golosinas.

Higiene bucal en los bebés Boca de los bebés



- Se deben higienizar aunque no tengan dientes, desde el nacimiento
 - Se limpia con una gasa mojada en agua tibia (previamente hervida), o mojada en suero fisiológico. Esta gasa se enrolla en los dedos índice o meñique y se pasa suavemente por el paladar, lengua, y encías del bebe después de amamantar o cuando toma la mamadera, sin hacer presión, una vez por día.
 - Limpiar labios y comisuras.
- Después de alimentarlo si quedan residuos en las comisuras del bebé se deben limpiar.
 - La higiene bucal debe empezar desde el nacimiento y continuarse durante toda la vida. Antes de la erupción dentaria deben limpiarse los rebordes, cuando aparece el primer diente comenzamos a usar el cepillo.

1. El Cepillado



Este se debe hacer **después de cada comida**, con un cepillo de mango firme y cerdas de consistencia media regular o doble acción y redondeadas, de manera que no dañen las encías.

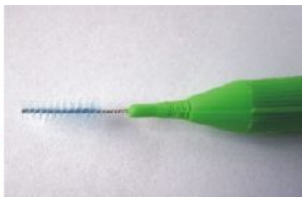
Es muy importante el **cepillado nocturno** y es conveniente que los **niños pequeños** sean **ayudados por un adulto**.

2. La pasta dental debe ser fluorada y la cantidad que usaremos será:

Del tamaño de una lenteja o el tamaño de la uña del dedo meñique del niño o de la niña.

Para niños menores de dos años no se recomienda su uso, ya que a esta edad no saben salivar y la ingieren.

3. Ayudas Interdentarias



El **Hilo Dental** sirve para limpiar la placa que queda entre los dientes y debajo de las encías.



Puede ser encerado o no (la mayoría son encerados, ya que es más fácil deslizarlo), también pueden ser con o sin flúor (mejor con flúor), de diferentes tipos de espesor.

Imágenes proporcionadas por Laboratorios Abarly

Técnica correcta del cepillado de dientes:



Imágenes proporcionadas por Colgate

Incline el cepillo a un ángulo de 45 grados contra el borde de la encía y deslice el cepillo alejándose de ese mismo borde y hacia adelante.

Cepille suavemente el exterior e interior y la superficie de masticación de cada diente con movimientos cortos hacia atrás.

Cepille suavemente la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.

Use el hilo dental y de la siguiente forma:

Tomando hilo dental, enrolló alrededor de los dedos. Sostenga el hilo dental entre los dedos y deslícelo suavemente hacia arriba y hacia abajo entre los dientes, limpiando así dientes y encía.

Siga suavemente la curva de sus dientes.

Asegúrese limpiar debajo de la encía, pero evite golpear el hilo contra la misma.



Imágenes
proporcionadas
por Colgate

Higiene de Prótesis Dentales

- Se deben sacar para limpiarlas después de cada comida, se cepillan igual que nuestros dientes (en lo posible no con el mismo cepillo), con jabón neutro o detergente.
- De noche deben ser retirada cepilladas y luego guardadas en un recipiente.
- Dientes encías y lengua se cepillan con pasta dental.

Imagen proporcionada por
Laboratorios Abarly



Salva tus dientes

Muchos de tus dientes definitivos pueden ser salvados si sabés como actuar después de un golpe.



Si se quiebra:

1. Buscá el pedazo del diente.
2. El pedazo puede ser pegado.
3. Para que esto sea posible, acudí inmediatamente al dentista.

Que hacer si se cae por un golpe



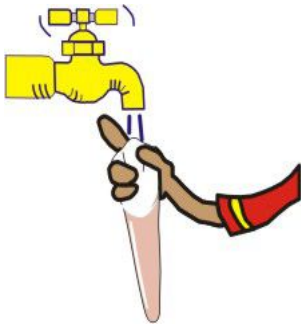
Si se sale la pieza dental del alvéolo suele haber sangre en la cara y en la boca de la persona.

Primero no pierda la calma, trate de observar si hubo pérdidas de piezas dentales. Si es afirmativo lo único que debe hacer es calmar a la persona afectada.

Ofrecer que muerda suavemente una gasa o paño limpio, para evitar el sangrado.

El paso siguiente: debe encomendar a otra persona la búsqueda de la pieza dental.

Cuando encuentre la pieza dental debe tomarla con una gasa o paño limpio, si no dispone de gasa tome el diente por su corona (la parte más blanca)



Nunca tomarlo por la raíz; e inmediatamente colóquelo en un vaso plástico descartable con leche o solución fisiológica.

Poner el diente en un vaso o recipiente impide que se pierda o se dañe mientras es transportado.

Estos dos medios pueden mantener la vitalidad de las células. Concurra al dentista lo más pronto posible, antes de dos horas.

Tenemos otros medios como el agua, de cualquier manera, el medio de transporte elegido nunca debe ser en "seco".



No trate de limpiarlo o desinfectarlo (NO USAR LAVANDINA O DESINFECTANTES) y concurra dentro de las 2 horas al dentista.

Generalmente si Ud. hace lo indicado la pieza dental perdida puede ser reimplantada con éxito.

No se retire de la consulta hasta que el dentista le indique lo necesario, en estos casos la rapidez de la actuación es lo que marca el pronóstico del tratamiento.

Lo normal es que tras sufrir el traumatismo, la persona se dé cuenta que se le ha caído el diente o bien que lo tiene totalmente flojo y desplazado de su sitio.

Luego ir al dentista, al centro de salud o a un centro de urgencias para recibir el tratamiento adecuado. En el caso que el diente se haya aflojado pero no se haya caído, concurra lo antes posible a su dentista.



Juego boca saludable:

Utilizaremos la figura de las piezas dentarias (siguiente página) como el tablero de un juego de recorrido comenzando en el nro. 1 y avanzando con un dado, por turnos, hasta llegar al nro. 32. En cada casillero (en este caso, piezas dentarias) para poder seguir avanzando con el dado, el jugador tendrá que responder correctamente a una pregunta, en el caso que la respuesta sea incorrecta, pierde un turno y continúa el siguiente jugador.

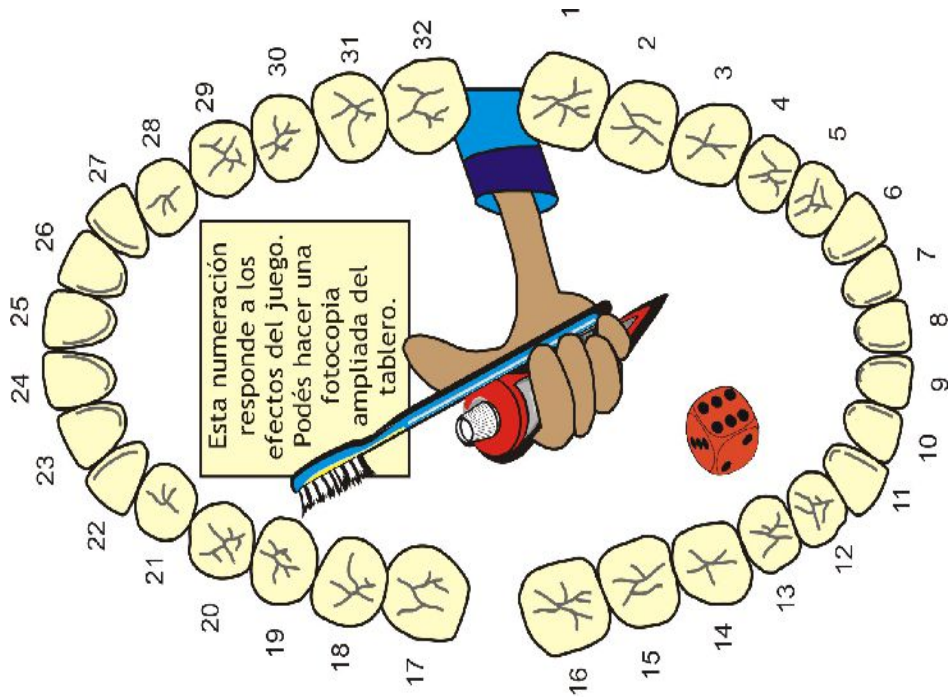
Ustedes pueden elaborar sus propias preguntas, nosotros les sugerimos algunas que pueden ir ayudando a comenzar con el juego:

1. ¿Cuáles son las partes del diente?
2. ¿Cuántos son los dientes incisivos?
3. ¿Para qué sirven los dientes incisivos?
4. ¿Cuál es el cepillado de dientes más importante?
5. ¿Te animás a decirnos dos partes internas del diente?

6. ¿Cuántos son los dientes temporales (de leche)?
7. ¿Qué es la salud?
8. ¿Cuál es una característica del-de la promotor-a comunitaria de salud?
9. ¿Cuál es el rol del-de la promotor-a comunitaria de salud?
10. ¿Qué necesidades siento que tiene mi comunidad en relación a la salud buco dental?
11. ¿Qué cantidad de pasta debemos usar para el cepillado?
12. Si se sale una pieza dental del alvéolo, ¿Se puede volver a colocar?
13. Cuando se parte un diente por un golpe, ¿Lo podemos salvar?
14. ¿A qué edad erupciona el primer molar?
15. ¿Porqué es importante cuidar el primer molar?
16. ¿Se higieniza la boca de los bebés que aún no tienen dientes?
17. ¿Cuál es la mejor forma de cuidar tus piezas dentales?
18. ¿Cómo se usa el hilo dental?

¡Vos podés escribir las preguntas del juego!





Módulo 3

Caries dental.

La caries dental es una enfermedad causada por muchos factores y progresiva si no se le realiza un tratamiento adecuado.

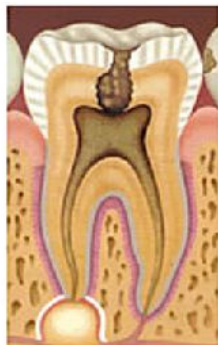
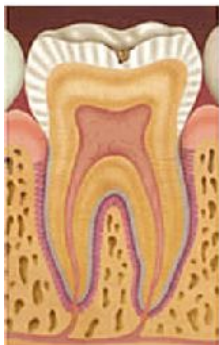
Ocurre cuando las bacterias acumuladas sobre el diente junto a los restos de alimentos producen ácido, el cual es capaz de disolver el esmalte y la dentina.

La prevención de la caries dental se basa en la higiene adecuada de la cavidad bucal, con el objeto de remover la placa bacteriana de la superficie dentaria, y también de una dieta apropiada evitando los hidratos de carbono (azúcares) especialmente entre comida.



Imágenes proporcionadas por Colgate.

Fases de la Caries Dental



Imágenes proporcionadas por Colgate.

La caries causa una **desmineralización** del diente (de su esmalte), que puede llevarlo a la destrucción total de la pieza dental. Este proceso sigue **cuatro fases**:

- 1.- La caries afecta al **esmalte**, principalmente en la parte de las hendiduras superiores (de masticación) del diente. En esta fase no se produce dolor, y afecta principalmente a los molares y premolares.
- 2.- Se afecta a la **dentina**. Las bacterias se infiltran por debajo del esmalte del diente. Se produce dolor en el contacto con comida caliente, fría, ácida o azucarada.
- 3.- La caries se hace profunda y afecta a la **pulpa del diente** (que contiene el nervio). Se manifiesta como un intenso dolor de muelas. Como el daño ya es importante, el tratamiento consiste en desvitalizar la pulpa o en extraer la pieza dental.
- 4.- Las bacterias se expanden hasta **el hueso y la encía**. Provoca fuertes dolores, la formación de abscesos y quistes, y el peligro de infección de otras partes del cuerpo.

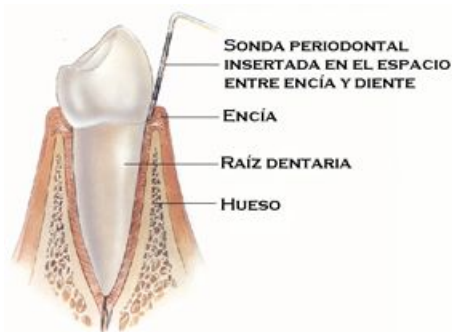
Enfermedades Periodontales

La enfermedad periodontal es una de las infecciones más frecuentes; a pesar de que la cantidad de pacientes con enfermedad periodontal es muy alta, la gran mayoría no se da cuenta que la padece.

Esta no provoca dolor hasta sus etapas más avanzadas. Si no es tratada a tiempo puede provocar mal aliento, inflamación de la encía y sangrado de la misma y posteriormente la pérdida de las piezas dentales. De hecho la enfermedad periodontal es la principal causa de la pérdida de las piezas dentales en los adultos.

Clasificando la enfermedad periodontal de acuerdo a su severidad podríamos decir:

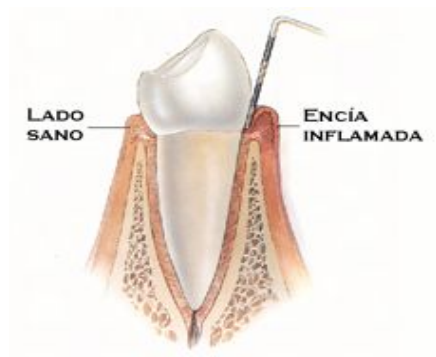
Salud Periodontal



La encía se caracteriza por un color rosa pálido y una consistencia firme; mantiene el contorno de las piezas dentales. La encía ubicada entre los dientes se llama **papila interdental**. En un estado de salud la encía no debe sangrar, debe estar firme y rosada.

Gingivitis

Es la primera etapa de la enfermedad periodontal donde la encía se observa ligeramente enrojecida, inflamada y lo principal hay sangrado al sondeo y ocasionalmente al cepillado. Esta enfermedad es reversible (si es diagnosticada a tiempo) con un tratamiento profesional además de buenos hábitos de higiene por parte del paciente.





Encías saludables, son firmes y no sangran, se adaptan perfectamente al borde de los dientes.



Gingivitis: las encías aparecen levemente inflamadas, aparecen enrojecidas y sangran fácilmente.



Periodontitis: las encías comienzan a separarse y a retraerse. Esto permite que la placa se desplace hacia la raíz, hacia las fibras y el hueso.



Periodontitis avanzada: las fibras y el hueso se han destruido. Los dientes presentan movilidad y es posible que sean extraídos.

Imágenes proporcionadas por Colgate

¿Mitos o Verdades?



- | | | |
|--|-----|-----|
| 1. “Cada hijo me costó un diente” | V__ | F__ |
| 2. “Me llené de caries porque el bebé me sacó el calcio de los dientes” | V__ | F__ |
| 3. “Los dientes le salieron con poco calcio por eso tiene caries” | V__ | F__ |
| 4. “El diente le salió con caries” | V__ | F__ |
| 5. “Si se enferman los dientes de leche no importa porque total se van a caer” | V__ | F__ |
| 6. “Los dientes de leche no duelen porque no tienen raíz” | V__ | F__ |
| 7. “Los ganchos de las prótesis me provocaron caries” | V__ | F__ |
| 8. “El cepillo duro limpia mejor” | V__ | F__ |
| 9. “Es normal perder los dientes con el envejecimiento” | V__ | F__ |

10. “Si no tengo pasta no me cepillo”
11. “La pasta más cara es la mejor”
12. “Solo los alimentos dulces produce caries”
13. “Es normal que te sangre la encía cuando te cepillas los dientes”
14. “Cuando me duele un diente me pongo un calmante para el dolor”

V___ F___

V___ F___

V___ F___

V___ F___

V___ F___



Respuestas a los ¿Mitos o Verdades?:

Mitos 1 y 2- Falsos: El calcio de los dientes no es removido de ellos durante la gestación ni en ninguna otra circunstancia.

Durante la gestación es común que se consuman alimentos dulces a cada rato y que se descuide la higiene dental, muchas veces por las náuseas que padecen algunas gestantes y todo esto aumenta el riesgo a enfermar de caries dental.

Mitos 3 y 4- Falsos: Los dientes no salen (erupcionan) enfermos sino que salen sanos, enferman luego.

Mito 5- Falso: Es importante si se enferman, no sólo porque puede afectar al diente permanente que lo va a sustituir, sino que como la caries es una enfermedad infecciosa puede tener repercusiones en el resto del cuerpo. También produce dolor y malestar al niño que la padece.

Mito 6- Falso: Los dientes de leche tienen raíz y pulpa dental (nervio) por lo que si duelen, lo que sucede es que cuando se caen la raíz ya se reabsorbió por eso no la vemos.

Mito 7- Falso: Los ganchos (retenedores) de las prótesis dentales no producen caries, si aumentan el riesgo a contraerla si no se tiene una adecuada higiene de las mismas.

Mito 8- Falso: El cepillo duro no limpia más que uno de consistencia media o doble acción que es el más adecuado, y además lesiona los tejidos blandos que rodean al diente y que debemos proteger.

Mito 9- Falso: Como la caries dental es una enfermedad que afecta a un gran porcentaje de la población mundial y lleva a la pérdida de piezas dentales lo vemos como normal, pero si realizáramos adecuados cuidados podemos mantenerlos toda la vida.

Mito 10- Falso: Es el cepillo quien realiza el barrido de la placa microbiana, es necesario realizar el cepillado por lo menos tres veces al día.

Mito 11- Falso: Todas las pastas dentales que contengan flúor son beneficiosas para complementar la higiene dental y protegernos contra la caries.

Mito 12- Falso: Todos los alimentos dulces o salados tanto líquidos como sólidos son alimento (sustrato) para la placa microbiana y por lo tanto esta puede producir ácido, que es el que destruye tanto dientes

como tejidos blandos. Lo que sucede con los dulces es que la placa microbiana los degrada más rápidamente y produce un ácido más fuerte, o sea que afecta más y más rápido a los dientes.

Mito13- Falso: Si sangra la encía con el cepillado dental esta está enferma (inflamada) y es necesario consultar al odontólogo.

Mito 14- Falso: Los analgésicos de uso habitual colocados en el diente que duele no tienen ningún efecto calmante y además pueden provocar lesiones en los tejidos blandos.



Carné de Salud:

El Carné de Salud del niño o de la niña es el documento que contiene la información sobre tu crecimiento y tu desarrollo desde que nacés hasta los 12 años.

Artículo 11: Todo niño, niña y adolescente tiene derecho al acceso a los servicios de salud, incluyendo los referidos a los servicios de salud sexual y reproductiva.

Los profesionales de la salud actuantes deberán respetar la confidencialidad de la consulta y ofrecerles las mejores formas de atención y tratamiento cuando corresponda. (Decr. 274/010)

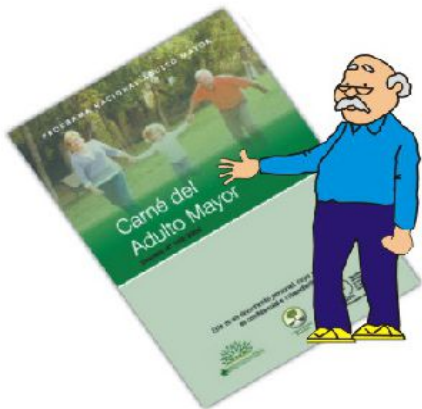




Cuando cumplas 12 años pedile a tu Médico el **Carné del adolescente**, los datos los tenés que llenar conjuntamente con tu médico o médica. Lo usarás hasta los 19 años. Te sirve como ayudamemoria de lo que tenés que cuidar de tu salud. Los datos son confidenciales.

Artículo 31: Los adolescentes tienen derecho a que se guarde confidencialidad también respecto de sus familiares,

incluyendo a sus padres, tutores u otros responsables, de los datos relativos a su salud que contenga su historia clínica, salvo que a juicio del profesional actuante o de la Dirección Técnica del servicio de salud exista riesgo grave para la salud del usuario, paciente o terceros. (Decreto 374/010 Ministerio de Salud Pública, reglamentario de la ley 18335)



El Carné del Adulto Mayor es para todas las personas mayores de 65 años y será completado por cualquier miembro del equipo básico de salud (médico, enfermera, trabajador social) (Decreto No.159/006)

Desde el nacimiento y durante toda la vida debemos tener controles periódicos de salud bucal con el equipo odontológico.

Teléfonos útiles:

MSP, información general:	24000101	www.msp.gub.uy
BPS:	24000151	www.bps.gub.uy
IMPO:	29085042	www.impo.com.uy
ASSE:	24865008	www.asse.com.uy
Programa Apex-Cerro (UdelaR):	23111178	www.apex.edu.uy
Facultad de Odontología (UdelaR):	24873048	www.odon.edu.uy
IMM	19503000	www.montevideo.gub.uy
Derecho a la Salud	08004444	
Centro de Salud del Cerro:	23117996	
Policlínica Maracaná Sur:	23110798	
Policlínica Nuevo Amanecer:	23147109	
Policlínica Santa Catalina:	23115825	
Policlínica La Paloma:	23112301	
CCZ 17	23117753	

Línea SIDA:	08003131
Violencia Doméstica:	08004141
Línea Azul:	08005050
Portal Amarillo:	23091020
Intoxicaciones (CIAT)	1722
Policía:	911



Bibliografía consultada:

Kushnir D, Shlomo P, Zusman SP, Robinson PG. Validation of a Hebrew version of the Oral Health Impact Profile 14. J Public Health Dent 2004;64(2):71-5

Carta de Ottawa de noviembre de 1986 dirigida a la consecución del objetivo "Salud para Todos en el año 2.000"

Organización Mundial de la Salud (OMS) www.who.int/topics/es/

Quima Oliver i Ricart, Juan Pablo Bonetti y Lucila Artagaveytia, "Salud y participación adolescente. Palabras y juegos", tomo 3, primera edición, Unicef, Montevideo, 2006.

Cuenca Sala E.; Baca García P.; "Odontología preventiva y comunitaria. Principios, métodos y aplicaciones" 3era ed. Masson. Barcelona, 2005.

Agradecimientos: Colgate por permitir el uso de sus imágenes, Laboratorios Abarly por proporcionarnos imágenes, Promotoras Comunitarias, Programa Apex-Cerro UdelaR, Cseam UdelaR.