



***DEPARTAMENTO DE  
ORIENTACIÓN  
3° - 4° BÁSICOS***



**COLEGIO REPÚBLICA ARGENTINA**  
**Orientadora: Constanza Muñoz Villacura**

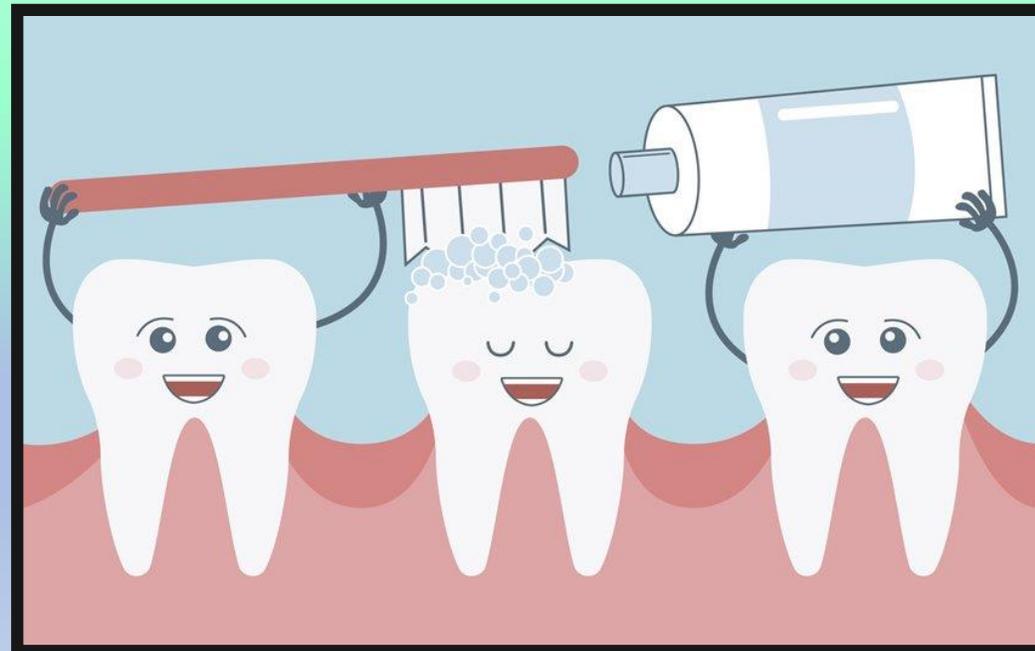
**TEMA: “Salud Bucal”**

**FECHA: 12 al 23 de octubre**



**OA 4.** Identificar y practicar en forma guiada conductas protectoras y de autocuidado en relación a:

- Rutinas de higiene bucal, como el cepillado, alimentación saludable entre otros.





## ¿Por qué es importante cuidar mi boca?

El objetivo de la higiene bucal es remover la placa bacteriana que se está formando permanentemente sobre los dientes y encías, de modo de impedir que las bacterias dañinas produzcan ácidos que destruyen las capas externas de los dientes e inflamen las encías





## ¿Por qué es importante cuidar mi boca?

La salud bucal está relacionada con una nutrición adecuada, por lo que, junto con una formación de buenos hábitos alimentarios **desde el comienzo de la vida**, se debe promover la formación de **buenos hábitos de higiene bucal y prevenir conductas nocivas repetitivas**, tales como la aparición de caries dentales y malformaciones de la dentición.





## *¿ Quién es el dentista ?*

Es el Doctor que cuida tus dientes y te ayuda a prevenir problemas en tu boca.





## ¿ Qué hace el dentista ?



**Diagnostica y trata los problemas relacionados con los dientes, las encías y la boca.**

# Tipos de dientes

**Dientes Temporales o “de leche”**



**Aparecen desde los 6 meses hasta los 3 años**

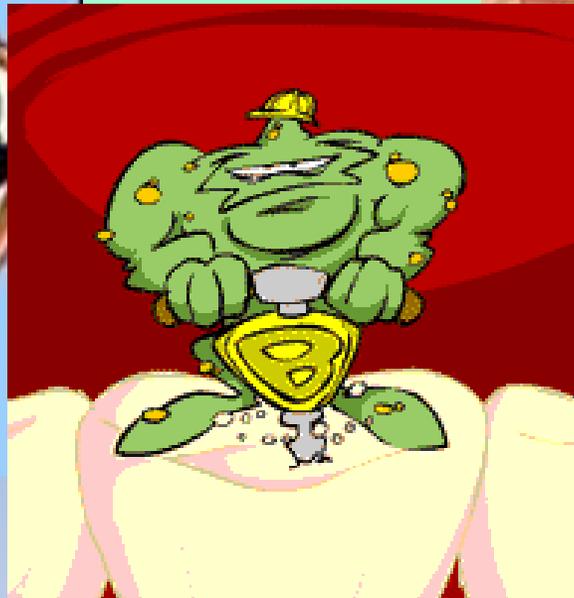
**Dientes Permanentes**



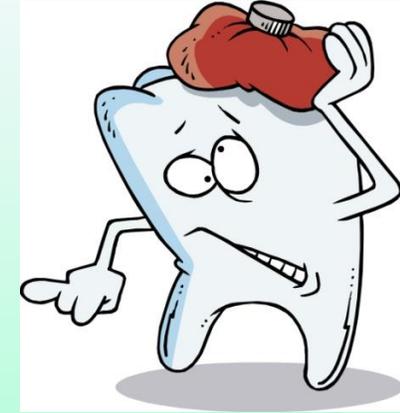
**Desde los 6 años hasta los 12 años**

# Caries

Se forman por la acción de ácidos de bacterias sobre nuestros dientes y una incorrecta o nula higiene oral.



# Caries



**Forman cavidades en los dientes que pueden avanzar hasta destruirlos completamente.**

¿ CÓMO CUIDAMOS NUESTRA BOCA?



¿ CÓMO CUIDAMOS NUESTRA BOCA?



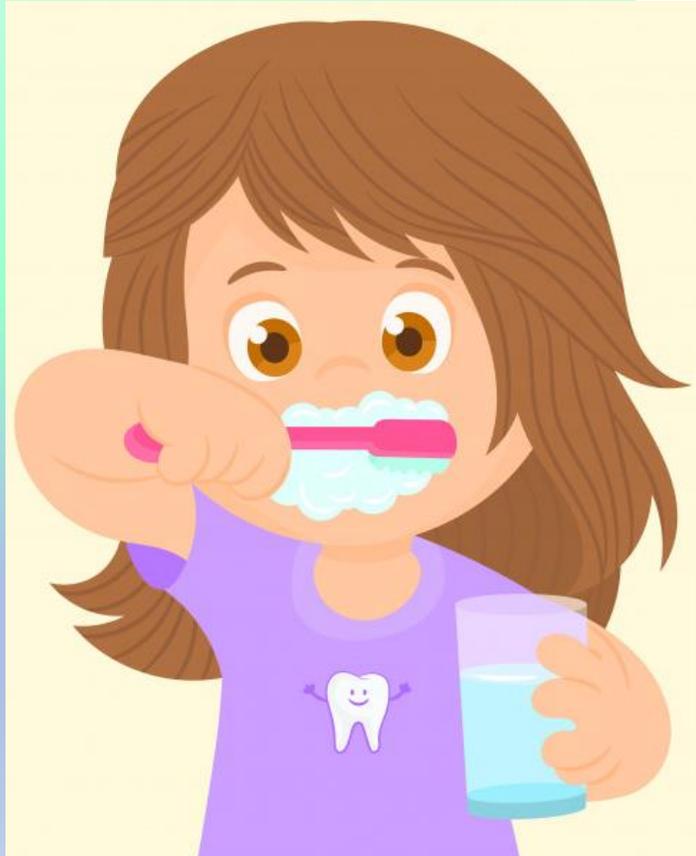
# ¿ CÓMO CUIDAMOS NUESTRA BOCA?



# ¿ CÓMO CUIDAMOS NUESTRA BOCA?



# ¿ CÓMO CUIDAMOS NUESTRA BOCA?



# TÉCNICA DE CEPILLADO

1. Con los dientes juntos, cepillarlos todos en círculo, como ruedas de bicicleta.



# TÉCNICA DE CEPILLADO

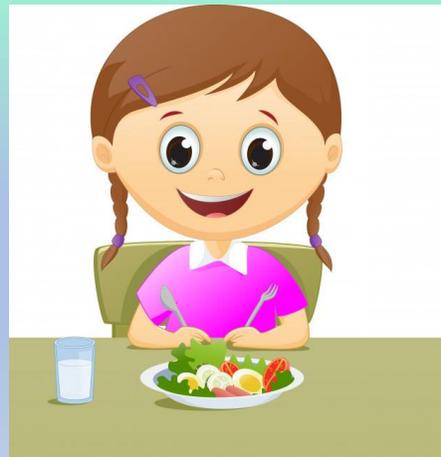
4. Cepillar las muelas, en las partes que se mastica, con movimientos de atrás hacia adelante.



5. Finalizar cepillando la lengua.



# ¿ CUÁNDO ME DEBO CEPILLAR?





# ¡Cuidar tu boca depende de ti!

Higiene bucal desde el nacimiento y cepillado con pasta desde el primer diente



1  
Dispensar la pasta de dientes en el cepillo seco.  
¡Siempre debe hacerlo un adulto!



2  
Con los dientes juntos, cepillarlos todos en círculos.



3  
Cepillar las muelas, en las partes que se mastica, y no olvidar cepillar los dientes por dentro.



4  
Escupir la pasta, sin enjuagar con agua.

Consejos prácticos



**Lávate los dientes:**  
**Al levantarse**  
**Después de cada comida**  
**Antes de acostarse.**

**Visita periódicamente al dentista**

**Evita comer cosas con mucha azúcar como dulces, bebidas entre otros.**

