



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



COLEGIO REPÚBLICA ARGENTINA

Orientadora: Constanza Muñoz Villacura

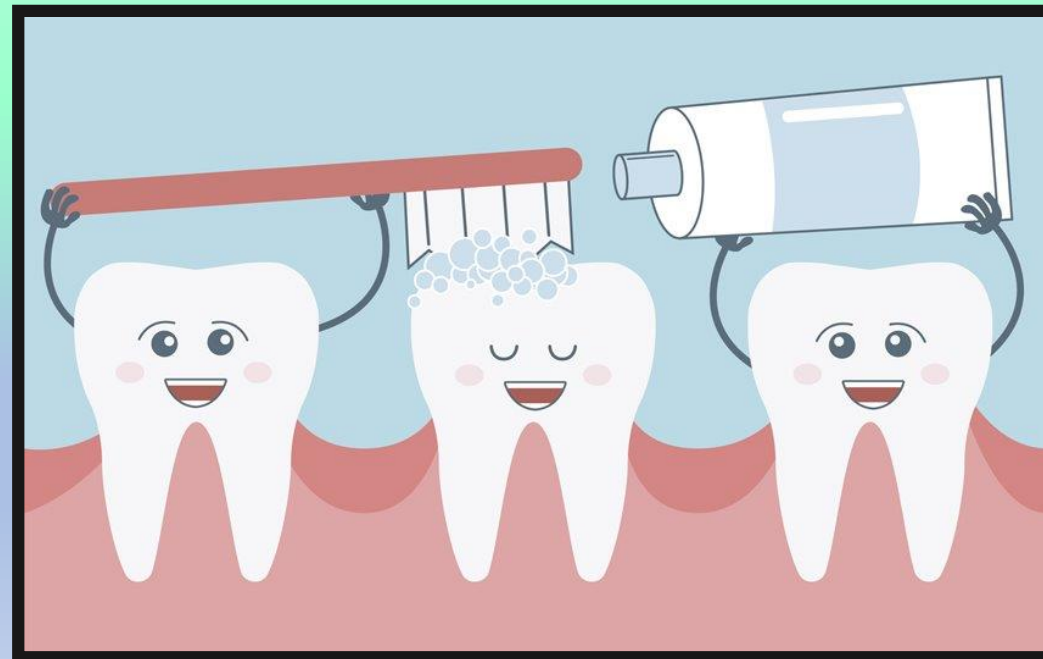
TEMA: “Salud Bucal”

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



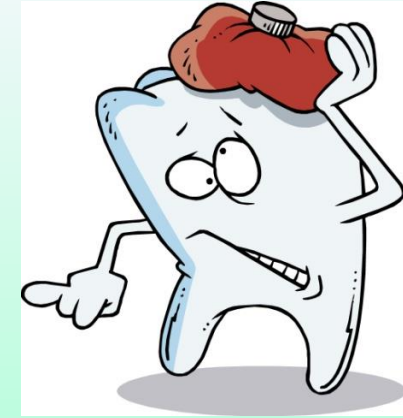
Desde los 6 años hasta los 12 años

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

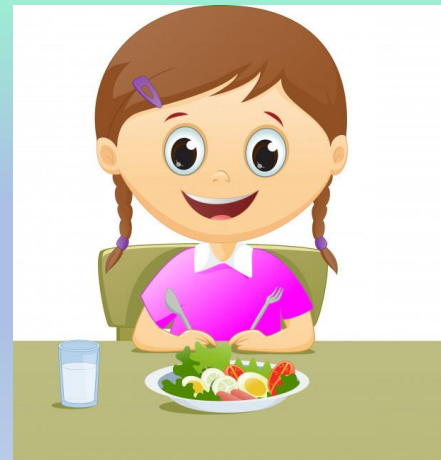
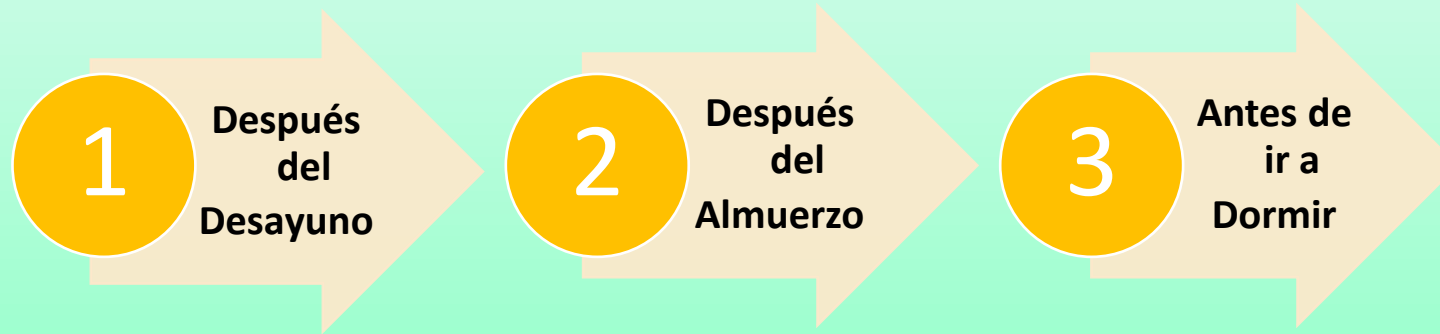
4. Cepillar las muelas, en las partes que se mastica, con movimientos de atrás hacia adelante.



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.

