

## ¿Cómo se forman las caries?

Los gérmenes que ocasionan el deterioro de los dientes dependen del azúcar para crecer y vivir.

Cuando consume alimentos o bebidas azucaradas, los gérmenes se alimentan del azúcar y forman una placa.

La placa es una sustancia pegajosa y de mal olor que se forma en los dientes después de comer.

Cepillarse y utilizar hilo dental con regularidad eliminan la placa.

Si la placa no se elimina puede producir un ácido que ataca el esmalte; este último es la capa externa que protege sus dientes.

Los ataques frecuentes con ácido debilitan el esmalte del diente y crean agujeros, es decir, caries.

El dolor de dientes se produce cuando la caries aumenta de tamaño y se acerca al nervio.

Vaya a consulta con un odontólogo para reparar el daño y evitar que la caries crezca.

## ¿Cómo ayuda el flúor?

El flúor fortalece el esmalte dental y elimina los gérmenes que ocasionan el deterioro de los dientes.

Los expertos en salud están de acuerdo en que agregarle flúor al agua es una de las maneras más eficaces de mejorar la salud bucal.

Utilice un dentífrico con flúor y pregúntele a su odontólogo sobre el barniz de flúor. El barniz de flúor es una manera segura y eficaz de prevenir, reducir o incluso revertir la aparición del deterioro de los dientes.

Para obtener más información sobre la salud bucal, visite [health.maryland.gov/oral-health](http://health.maryland.gov/oral-health).

## Para prevenir el deterioro de los dientes:

- 1) Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día con un dentífrico que tenga flúor.
- 2) Utilice hilo dental por lo menos una vez al día.
- 3) No comparta cepillos de dientes, cubiertos ni vasos.
- 4) Acuda a consulta con su odontólogo dos veces al año para control y limpieza de rutina.
- 5) Beba suficiente agua. Evite comidas y bebidas azucaradas. Cuidese de los ácidos en gaseosas y jugos.
- 6) Beba agua del grifo si el sistema o el pozo privado de su comunidad contiene flúor.



MARYLAND  
Department of Health

### Declaración de no discriminación

El Departamento de Salud de Maryland (Maryland Department of Health, MDH) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables, y no discrimina en función de raza, color, origen nacional, edad o discapacidad, en sus programas y actividades de salud.

### English

Help is available in your language:  
410-767-5300 (TTY: 1-800-735-2258).  
These services are available for free.

### Español/Spanish

Hay ayuda disponible en su idioma:  
410-767-5300 (TTY: 1-800-735-2258).  
Estos servicios están disponibles gratis.

### Chinese

中文  
用您的语言为您提供帮助: 410-767-5300  
(TTY: 1-800-735-2258). 这些服务都是免费的

Agosto de 2018

# Mantener su sonrisa saludable, sin importar su edad, incluye cepillarse, utilizar hilo dental y limitar los alimentos azucarados.

## Cómo cepillarse:



Ubique un cepillo de dientes de cerdas blandas sobre la línea de la encía, en un ángulo de 45 grados. Mueva hacia delante y hacia atrás para cepillar los dientes.



Cepille hacia delante y hacia atrás en las superficies de su boca que utiliza para masticar; mantenga el cepillo en posición horizontal. Recuerde cepillarse la parte de atrás de los dientes.



Cepílese la lengua para refrescar el aliento y eliminar gérmenes. Cepílese con un dentífrico que contenga flúor, por lo menos dos veces al día, durante un mínimo de dos minutos.



Cepílese cuando sea hora de dormir para eliminar bacterias que puedan ocasionarle deterioro en los dientes mientras duerme.

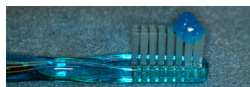
## Consejos para cepillarse los dientes:

- Utilice siempre un dentífrico que contenga flúor
- Reemplace su cepillo de dientes cada tres meses
- Nunca comparta los cepillos de dientes, así se propagan los gérmenes
- Los niños que corran alto riesgo de sufrir deterioro en los dientes deben usar un dentífrico que contenga flúor, tan temprano como sea posible.
- Escupa, no enjuague después de cepillarse

## ¿Cuánto dentífrico?



Menos de 3 años: Cantidad equivalente al tamaño de un grano de arroz



Más de 3 años: Cantidad equivalente a un guisante

Imágenes cortesía del Dr. Norman Tinanoff, Escuela de Odontología de la Universidad de Maryland

## Cómo utilizar el hilo dental:

Enrolle alrededor de 18 pulgadas de hilo dental en sus dedos medios.

Deslice el hilo entre los dientes. No tense el hilo contra las encías; diríjalo con cuidado apenas por debajo de la línea de la encía.

A medida que el hilo se acerca a la línea de la encía, trace una C alrededor del diente hasta que sienta presión contra el mismo.

Raspe la superficie del diente con cuidado usando el hilo.

Mueva el hilo a medida que se ensucie y repita el proceso en cada diente. Utilice hilo dental todos los días.



## Consejos para utilizar el hilo dental:

- Los hilos dentales previamente enhebrados son buenos para los niños o para aquellos que tengan problemas de movimiento en el brazo
- Todos los tipos de hilo son aceptables: con o sin sabor; amplios o regulares; con o sin cera
- Ayude siempre los niños a utilizar el hilo; pida que un odontólogo o higienista dental le enseñe a utilizar el hilo en los dientes de su hijo.

## Consumo de ácidos y azúcar

|                        | Ácido*<br>Bajo=malo | Azúcar**<br>Por 12 onzas |
|------------------------|---------------------|--------------------------|
| Agua pura              | 7.00                | 0.0 cdtas.               |
| Cerveza de raíz Barq's | 4.61                | 10.7 cdtas.              |
| 7 UP dietético         | 3.67                | 0.0 cdtas.               |
| Sprite                 | 3.42                | 9.0 cdtas.               |
| Coca Cola dietética    | 3.39                | 0.0 cdtas.               |
| Mountain Dew           | 3.22                | 11.0 cdtas.              |
| Fresca                 | 3.20                | 0.0 cdtas.               |
| Rebanada de naranja    | 3.12                | 11.9 cdtas.              |
| Pepsi dietética        | 3.05                | 0.0 cdtas.               |
| Nestea                 | 3.04                | 5.0 cdtas.               |
| Gatorade               | 2.95                | 3.3 cdtas.               |
| Dr. Pepper             | 2.92                | 9.5 cdtas.               |
| Hawaiian Punch         | 2.82                | 10.2 cdtas.              |
| Minute Maid de naranja | 2.80                | 11.2 cdtas.              |
| Coca Cola clásica      | 2.53                | 9.3 cdtas.               |
| Pepsi                  | 2.49                | 9.8 cdtas.               |
| Ácido de batería       | 1.00                | 0.0 cdtas.               |

\* Pruebas de laboratorio, Escuela de Odontología de la Universidad de Minnesota, 2000

\*\*Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture, USAD): 4.2 gramos= 1 cucharadita de azúcar

Mientras **más bajo** sea el número del ácido, **más fuerte** será.