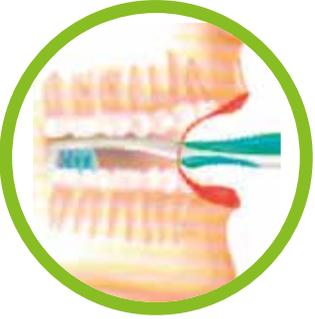


TÉCNICA DE CEPILLADO



Colocá el cepillo, de cerdas suaves, preferentemente seco y sin pasta, en forma horizontal, en un ángulo de 45°, de modo tal que los filamentos penetren en el espacio que une al diente con la encía (surco gingival). Ejercé un suave movimiento de adelante hacia atrás sin que los filamentos se desplacen de la posición inicial. Cepillá cada diente al menos durante 10 segundos antes de pasar al siguiente.

Para limpiar la superficie interna de los dientes superiores e inferiores, colocá el cepillo en posición vertical aplicando un suave movimiento hacia arriba y hacia abajo y asegurando que los filamentos penetren en la línea entre las encías y los dientes.

Remové la placa de toda la superficie interna de los dientes superiores e inferiores realizando los mismos movimientos descriptos anteriormente.

Cepillá la superficie de masticación con un movimiento de adelante hacia atrás para limpiar tanto las piezas superiores como las inferiores. No olvides cepillar el paladar y la lengua para completar la higiene bucal.



Si sos Docente en actividad, por el Acuerdo Paritario logrado el personal docente cuenta con dos días de licencia al año para la realización de los controles de Salud.

Cada Acuerdo Paritario mejora las condiciones laborales, salariales y de salud de las Trabajadoras y los Trabajadores de la Educación de la provincia de Buenos Aires.



Las enfermedades odontológicas son prevenibles.

Acercate a los Centros de Salud del SUTEBA o a tu profesional de cabecera y realizá una consulta.

Para más información visitá nuestro sitio web www.suteba.org.ar o acercate a tu seccional.

El Derecho a la Salud:
una construcción colectiva de las Trabajadoras y los Trabajadores

2° Edición. Marzo 2018

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS



En SUTEBA acompañamos el cuidado bucal de las/los afiliadas/os a través de acciones de promoción de la salud y prevención de patologías mediante educación, consejería y orientación para la asistencia oportuna.

En SUTEBA brindamos información a la comunidad educativa porque el abordaje del tema en la Escuela contribuye a la Educación de la salud bucal de la comunidad.

Te acercamos información y te invitamos a compartirla.

Las enfermedades bucodentales más comunes son la caries dental y las periodontopatías. Utilizando estrategias de prevención es posible reducir simultáneamente la carga de enfermedades bucodentales y la de otras enfermedades crónicas si se abordan los factores de riesgo comunes, como el consumo de tabaco y las dietas insanas.

¿QUÉ ES LA CARIES DENTAL?



LA CARIES DENTAL ES UN PROCESO PATOLÓGICO DE DETERIORO DE LOS DIENTES.



Ocurre cuando las bacterias acumuladas en la placa consumen azúcar y producen ácido, el que es capaz de disolver el esmalte y la dentina.



SU RESTAURACIÓN ES ESENCIAL PARA MANTENER LA SALUD DENTAL

LA PREVENCIÓN DE LAS CARIES SE BASA EN LA HIGIENE ADECUADA DE LA CAVIDAD BUCAL, con el objeto de remover la placa bacteriana de la superficie dentaria, y también en una dieta apropiada evitando los hidratos de carbono (azúcares), especialmente entre las comidas.



¿Qué es la limpieza y pulido de las superficies y topicación con flúor?



La limpieza y la topicación con flúor deben ser realizados por un/a odontólogo/a. **PRODUCE UNA REMINERALIZACIÓN Y CRISTALIZACIÓN DEL ESMALTE DENTAL. PROVOCA UN AUMENTO NOTABLE DE LA RESISTENCIA DE LOS DIENTES A LAS CARIES.** Además, el flúor disminuye la adherencia a las bacterias, mejorando la salud bucal de los dientes.

¿Qué es el sellado de fosas y fisuras?



Los selladores de fosas y fisuras reducen la incidencia de caries es un 60%. Básicamente consiste en la **COLOCACIÓN DE UNA RESINA ESPECIAL SOBRE LAS CARAS OCLUSALES (MÁSTICANTES) DE LAS PIEZAS DENTALES POSTERIORES** Con este "plastificado" de los surcos y fosas se evita la penetración de bacterias dentro de éstos y, por consiguiente, las caries. Otra alternativa, también válida, es la de la remineralización de los surcos profundos por aplicaciones de barniz fluorado.

¿Por qué es importante disminuir el consumo de azúcares?

EL CONSUMO DE AZÚCARES ESTÁ DIRECTAMENTE RELACIONADO CON LAS CARIES. Disminuyendo la cantidad y seleccionando la calidad (cuanto más pegajosos, más cariogénicos) de los alimentos que contiene azúcares, se puede lograr una reducción del índice de caries.

¿Por qué es importante la higiene bucal?

LA HIGIENE BUCAL LOGRA DISMINUIR LAS COLONIAS DE BACTERIAS QUE SE DEPOSITAN SOBRE LAS PIEZAS DENTALES Y QUE CAUSAN LAS CARIES Y LAS ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS.

¿CÓMO CUIDAR LA SALUD BUCAL?



Adquiriendo el hábito de la correcta limpieza de los dientes al levantarse, antes de dormir (este momento es el más importante), durante el día -luego de cada comida- y con la visita regular odontológica.



ELIMINANDO LA PLACA BACTERIANA DEL ESPACIO INTERDENTARIO (CARAS PROXIMALES DE LAS PIEZAS DENTARIAS) PARA LUEGO ELIMINARLA DE LAS CARAS LIBRES.

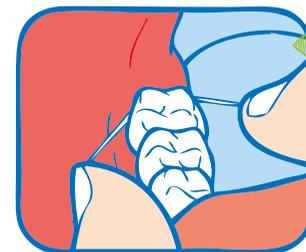
USO DEL HILO DENTAL



Tomá aproximadamente 50 cm de hilo y enrollá las puntas en sus dedos medios.



Utilizá los dedos pulgares para deslizar el hilo entre los dientes. Evitá presionar el hilo dental con excesiva fuerza sobre la encía interdental. El movimiento debe ser suave.



Introducí suavemente el hilo dental entre los dientes hasta que llegue al borde de las encías. Mové el hilo hacia arriba y abajo en cada diente para remover la placa bacteriana.