

Consejos para tener una sonrisa sana

**iCepíllate los dientes y utiliza hilo
dental a diario!**

Al cepillarte los dientes cada mañana y cada noche antes de acostarte, ayudarás a eliminar el sarro, gérmenes y restos de comida y mantendrás tus dientes y encías sanos.

iReduce los azúcares y bebidas gaseosas!
Las bacterias (gérmenes) se alimentan de los azúcares de las comidas y bebidas. Cuanto más azúcar tomes, más posibilidades tendrás de tener caries.

iAcude al dentista e higienista dental!

Las revisiones periódicas ayudan a identificar pronto los posibles problemas. Las caries no desaparecen solas: simplemente siguen creciendo. Las caries que no se tratan pueden doler, incluso en el caso de los bebés, y eso hará más difícil para los niños concentrarse y aprender en el colegio.



Fuentes

Dental Sealants: A Resource Guide (3rd ed.) © 2010 by National Maternal and Child Oral Health Resource Center, Georgetown University

Ahovuo-Saloranta A, Hiiiri A, Nordblad A, Mäkelä M, Worthington HV. 2008. Pit and fissure sealants for preventing dental decay in the permanent teeth of children and adolescents. Cochrane Database Systematic Reviews 4: CD001830. <http://www2.cochrane.org/reviews/en/ab001830.html>

Más información

<http://ada.org/4195.aspx?currentTab=1>

<http://www.aapd.org/publications/brochures/sealants.asp>

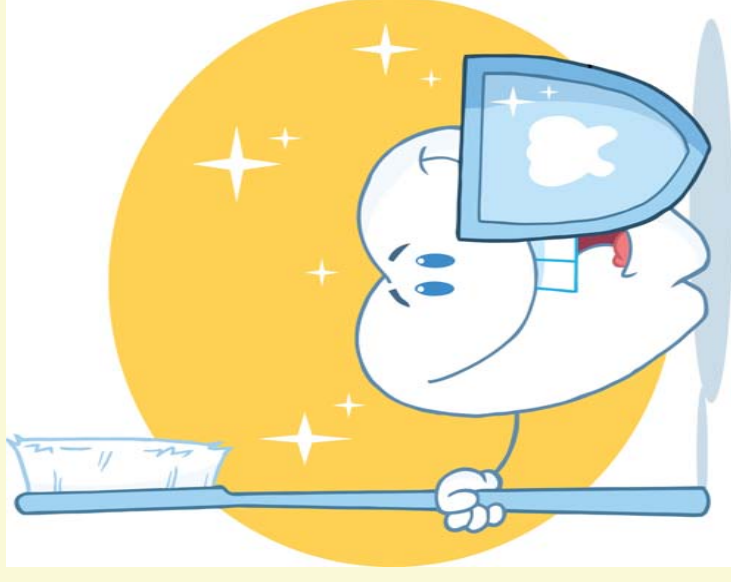
http://www.cdc.gov/oralhealth/publications/factsheets/sealants_faq.htm

Bureau of Oral Health
Curtis State Office Building
1000 SW Jackson, Suite 300
Topeka, KS 66612-1365
Phone: 785-296-5116
Fax: 785-291-3959



www.kdheks.gov/ohi

Evita las caries



Con sellados de fisuras fáciles y seguros

Oficina de salud bucodental
Departamento de sanidad
y medio ambiente de Kansas

¿Qué es el sellado de fisuras?

El sellado es una capa fina parecida al plástico que se coloca en las fosas y fisuras de las piezas permanentes.



El sellado evita la formación de caries en los dientes porque impide que las bacterias y restos de comida se acumulen en las superficies de difícil acceso.

Un diente debidamente sellado tiene hasta un 50% menos de posibilidades de formar una caries en el futuro.

Sellado de fisuras en los colegios

La Oficina de salud bucodental junto con los profesionales del sector y los centros de salud comunitaria del estado han acordado que los niños reciban tratamiento bucodental mientras están en el colegio.

Gracias a un nuevo programa escolar para el sellado de fisuras, se realizarán revisiones bucodentales y sellado de fisuras a los estudiantes que reúnan las condiciones.



El sellado es simple y seguro.

✓ Sellar las muelas es cómodo y sencillo. No es necesario anestesiarlas, sino simplemente secarlas.

✓ Tras haber limpiado meticulosamente la superficie, se suele utilizar una lámpara de polimerización para fijar el material a la muela.

✓ El sellado puede ser transparente, blanco o de un color ligeramente tintado.

✓ El sellado se suele utilizar en las piezas permanentes que crecen entre los seis y los doce años. Siempre que el dentista así lo indique, también se utiliza con cualquier diente que presente fosas o fisuras profundas.

✓ El sellado dura muchos años, pero a veces hay que colocarlo de nuevo.