

Lo que debes saber sobre  
*Higiene bucodental*

MANUAL PARA ESCOLARES



**FRS**

Fundación de Religiosos  
para la Salud

1ª Edición





Lo que debes saber sobre  
*Higiene bucodental*  
MANUAL PARA ESCOLARES

**Fundación de Religiosos  
para la Salud**

C/ Hacienda de Pavones 5  
28030 Madrid  
info@fundacionfrs.es  
www.fundacionfrs.es

Entidad colaboradora:



MINISTERIO DE SANIDAD Y  
BIENESTAR SOCIAL REPÚBLICA  
DE GUINEA ECUATORIAL

Lo que debes saber sobre  
*Higiene bucodental*

MANUAL PARA ESCOLARES

**EQUIPO TÉCNICO**

Nieves Quiroga Sobrado  
María Ángeles Arévalo Gómez  
María del Carmen Nchama Edu

**EDITA**

Fundación de Religiosos para la Salud

**ILUSTRACIONES**

Eliezer Nguema Namil

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN**

Gabriel Ramón Sánchez

---

Primera edición: julio 2019



*Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Unión Europea.  
El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de FRS y no  
necesariamente refleja los puntos de vista del financiador.*

# Contenidos

Presentación	7
¿Qué es la Boca?	8
Estructura de la Boca	10
Estructura de los dientes	14
¿Qué es la higiene bucal?	16
¿Cuándo se hace una higiene bucal?	18
¿Cómo se hace una buena higiene bucal?	20
¿Cuál es la importancia de la higiene bucal?	22
¿Cómo influye la alimentación?	24
Complicaciones de la falta de higiene bucodental	26
¿Por qué se producen las caries?	28
¿Cómo se previenen las caries?	30
¿Cómo se tratan las caries?	32
Recuerda que...	34



# Presentación

Una buena **higiene bucal**, de los dientes y las encías, es esencial para la buena salud en general. A través de la boca comemos, respiramos, hablamos, besamos, chupamos, estornudamos y sonreímos. Es muy importante tener una boca sana. La higiene bucal evita que contraigamos muchas enfermedades, ayuda a que nos alimentemos bien y disfrutemos de la comida y además tiene un peso importante en la imagen que proyectamos de nosotros mismos.

Una buena higiene previene la halitosis (mal aliento u olor de boca), la caries dental e infecciones de encías y ayuda a conservar los dientes durante más años. Además, la boca es una de las puertas del organismo, las enfermedades bucales están relacionadas con patologías como la diabetes, complicaciones del embarazo, los problemas cardiovasculares e incluso el cáncer.

No hay que olvidar además que en la lucha contra la desnutrición y para promover una buena alimentación, la salud bucal es un importante factor. La boca es el primer punto de contacto con los alimentos, si tenemos dolor o infecciones será más difícil que queramos comer y rechazaremos la comida. Por ello, como herramienta educativa para los escolares, FRS ha elaborado el manual "Lo que debes saber sobre la Higiene Bucodental". Tiene la finalidad de que los niños y niñas mejoren sus conocimientos sobre las normas y hábitos de higiene bucal para garantizar la salud personal y prevenir enfermedades.

Este documento ha sido elaborado por la Fundación de Religiosos para la Salud en colaboración con el Ministerio de Sanidad y Bienestar Social de Guinea Ecuatorial con fondos de la Unión Europea.

Gracias a todos ellos por su trabajo y preocupación, por una Guinea Ecuatorial mejor.

# ¿Qué es la Boca?

*LA BOCA ES UN ÓRGANO  
FUNDAMENTAL EN  
NUESTRO CUERPO*

ya que nos alimentamos a  
través de ella.

**HAY QUE CUIDARLA DESDE  
LOS PRIMEROS MESES  
DE NUESTRA VIDA.**



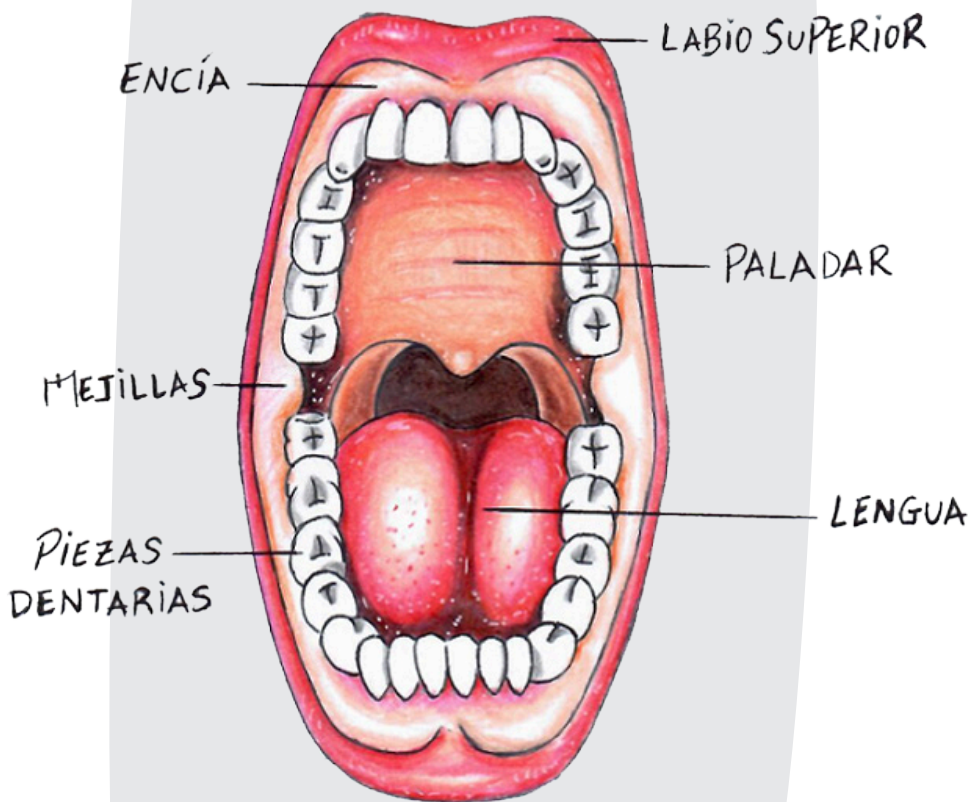


Las **ENFERMEDADES BUCODENTALES APARECEN** si no adoptamos desde pequeños hábitos sanos, tanto en la alimentación como en la correcta higiene dental.

# Estructura de la Boca

*LA BOCA* se compone de:

- Los labios.
- El paladar que termina con la úvula.
- La lengua.
- Los dientes.
- Las glándulas salivares y las amígdalas.
- Músculos de la boca.



# Estructura de la Boca

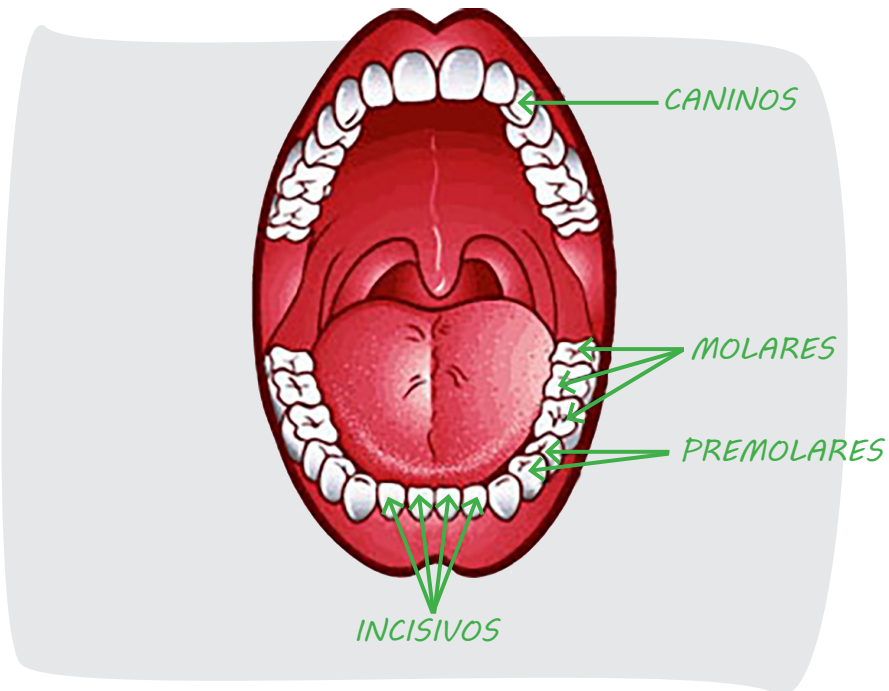
## *LOS DIENTES*

El ser humano cuando es pequeño tiene 20 dientes de leche.

CUANDO CRECE DESARROLLA LOS 32 DIENTES PERMANENTES.

La forma de cada tipo de diente corresponde con la manera de morder o masticar la comida:

- **INCISIVOS:** son los 8 dientes frontales, 4 arriba y 4 abajo. Su función es cortar los alimentos.
- **CANINOS:** a continuación de los incisivos, son las 4 piezas más afiladas. Su principal objetivo es arrancar y desgarrar los alimentos.
- **MUELAS:** son las piezas más abundantes, 8 premolares y 12 molares. Se encargan de la trituración de los alimentos.



# Estructura de *LOS DIENTES*

## 1. *ESMALTE:*

cubre la superficie externa del diente.

## 2. *DENTINA:*

recubierta por el esmalte ocupa casi todo el largo del diente.

## 3. *PULPA:*

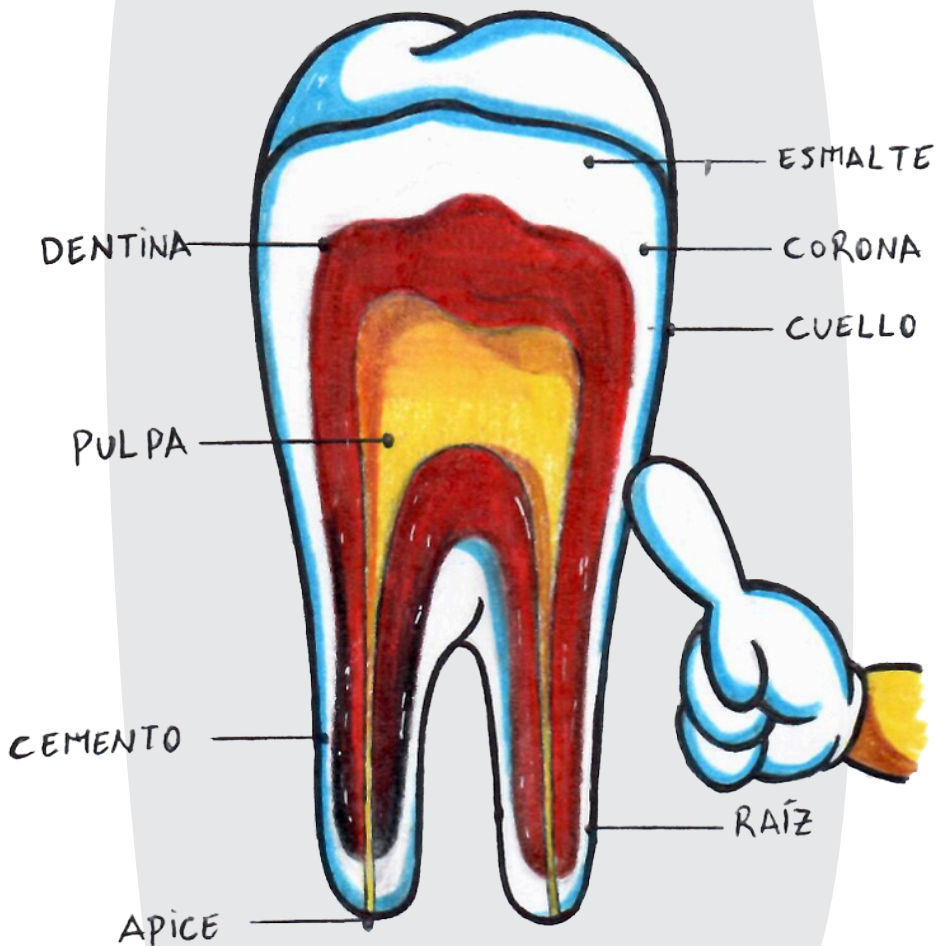
es el tejido esponjoso mas profundo.

## 4. *CEMENTO:*

cubre la superficie de la raíz.

## 5. *RAÍZ:*

parte alojada en el alveolo, la punta se llama ápice.



# ¿Qué es la higiene Bucal?



ES EL CUIDADO QUE SE DEBE  
TENER de los dientes, la lengua, las  
encías, el paladar, los labios y hasta  
la garganta (todas las estructuras  
de la boca) PARA PREVENIR LAS  
ENFERMEDADES.

La buena higiene bucal  
PROPORCIONA UNA BOCA CON UN  
ASPECTO Y OLOR SALUDABLES.





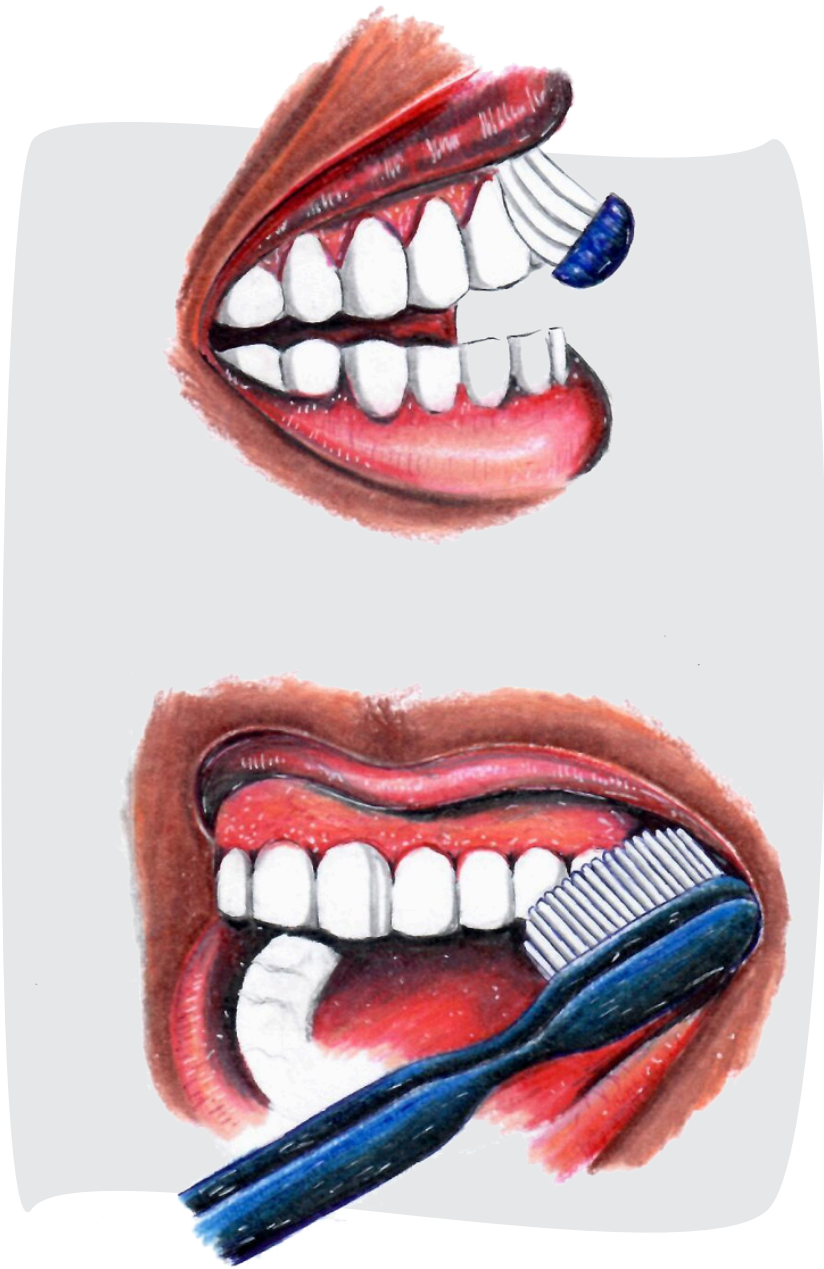
# ¿Cuándo se hace una higiene bucal?

TODAS LAS MAÑANAS, ANTES DE ACOSTARSE Y DESPUÉS DE COMER, debemos lavar la boca para sacar los restos de comida que queda entre los dientes con el cepillo, la pasta y el agua.



# ¿Cómo se hace una buena higiene bucal?

- Empezamos por delante, estos dientes se llaman *INCISIVOS (8)*, moviendo la muñeca de la mano de arriba hacia abajo.
- Ahora los *CANINOS (4)*, *PREMOLARES (8)* y *MOLARES (12)* por los lados de fuera hacia dentro por ambos lados.
- Por último y delicadamente a la señorita lengua.
- Enjuagar varias veces con abundante agua.



# ¿Cuál es la importancia de la higiene bucal?

- **EL CEPILLADO, LOS ENJUAGUES BUCALES Y EL HILO DENTAL** evitan el desarrollo de la placa dental y ayudan a mantener el equilibrio de la flora y, por lo tanto, a reducir los microbios malos.
- Estos hábitos diarios **TE AYUDAN A PROTEGER LOS DIENTES Y LAS ENCÍAS, Y A MANTENER UNA BUENA SALUD BUCAL.**



# ¿Cómo influye la alimentación?

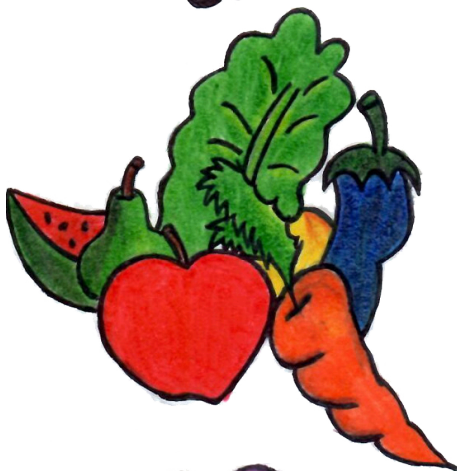
- Todo lo que comemos tiene que pasar primero por nuestra **BOCA** y los **DIENTES** son los primeros en recibir esos alimentos.
- Se pueden producir **PROBLEMAS** como la rotura o la caries dental, entre otros.
- Para **PREVENIR** estos problemas, debemos llevar una alimentación saludable evitando aquellos alimentos que son perjudiciales y tomando aquellos que son beneficiosos.



Es muy importante **COMER LA COMIDA SANA DE MAMÁ**: pambota, salsa de cacahuete con plátano, arroz o yuca; carne, pistolas, jdomba con modica.

**MUCHA VERDURA** (ensaladas, grill o endeng, bambucha) y **FRUTAS** (papaya, naranja, guayaba, sawasawa, lontrong, mandarina, uvas, djaca, etc.).

**SÍ**

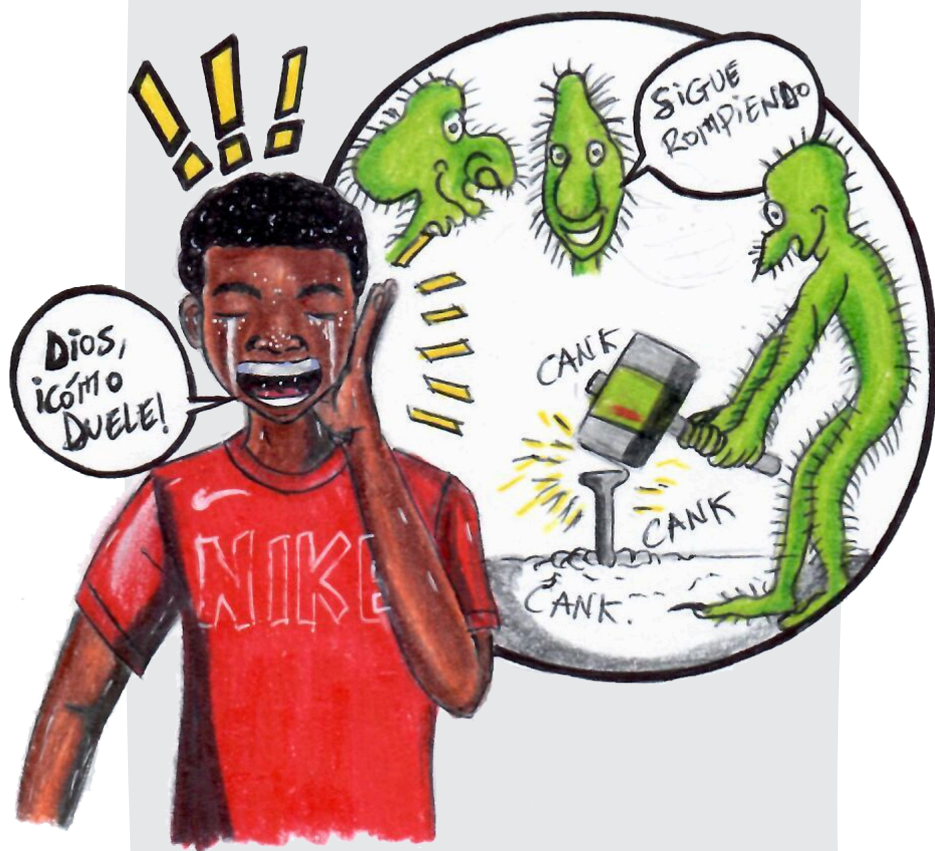


**NO**

# Complicaciones de la falta de higiene bucodental

SI **NO** NOS LAVAMOS LA BOCA y **NO** CUIDAMOS NUESTRA ALIMENTACIÓN, nos podremos enfermar de:

- **SARROS:** masa de color amarillo y maloliente alrededor de los dientes.
- **CARIES:** microbios que carcomen los dientes hasta dejarlos fáciles de romper, con mucho dolor al comer o tomar agua fría y un color feo.
- **GINGIVITIS:** inflamación de las encías.
- **HALITOSIS:** mal aliento.
- **FLEMÓN:** es un absceso con pus.



# ¿Por qué se producen las caries?

- LA CARIES ES UNA ENFERMEDAD.
- Se caracteriza por LA DESTRUCCIÓN DEL DIENTE debido a los ácidos que genera la placa.
- Los microbios fabrican ese ácido con los RESTOS DE ALIMENTOS QUE SE QUEDAN ENTRE LOS DIENTES.



# ¿Cómo se previenen las caries?

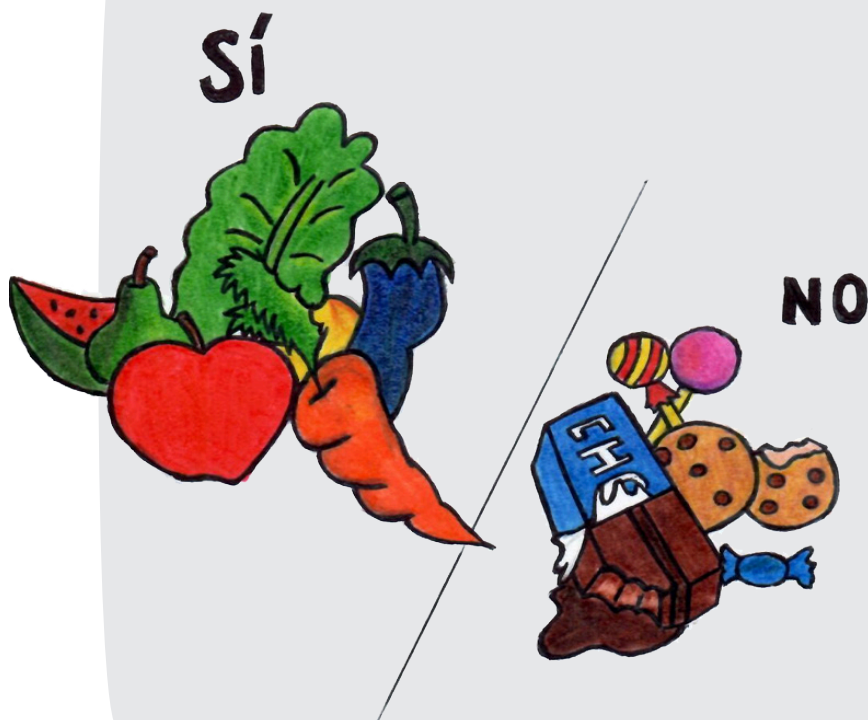
7

## CUIDANDO TU HIGIENE BUCAL:

Aunque es difícil actuar sobre los factores hereditarios, la aparición de caries se puede evitar.



- 2 MANTENIENDO UNA BUENA HIGIENE DENTAL: CEPILLANDO los dientes al menos dos veces al día para eliminar la placa.
- 3 NO ABUSAR DE ALIMENTOS QUE LAS PRODUCEN.

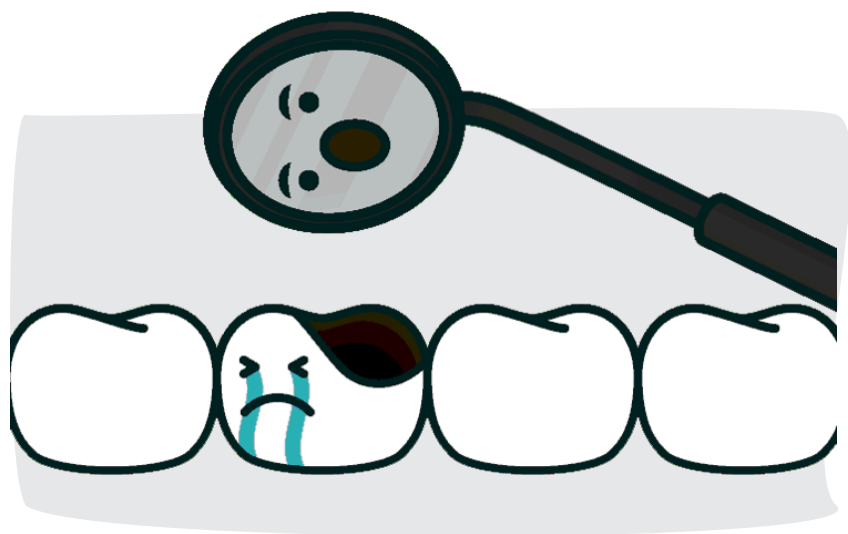


# ¿Cómo se tratan las caries?

Debes acudir al DENTISTA que, antes de decidir el tratamiento, valorará el **GRADO DE AFECTACIÓN** que presenta el diente, RECOMENDANDO:

- **ELIMINACIÓN DEL AGENTE INFECCIOSO** y tejido dental afectado por la infección.
- **RESTAURACIÓN O REHABILITACIÓN DEL DIENTE**, si es posible.





# RECUERDA QUE...

TODOS LOS DÍAS, HAY QUE  
LAVARSE LOS DIENTES PARA  
ESTAR SANOS Y EVITAR LAS  
CHUCHERÍAS EN EXCESO.







Lo que debes saber sobre

# *Higiene bucodental*

MANUAL PARA ESCOLARES

**Fundación de Religiosos  
para la Salud**

C/ Hacienda de Pavones 5  
28030 Madrid  
info@fundacionfrs.es  
www.fundacionfrs.es

Entidad colaboradora:



MINISTERIO DE SANIDAD Y  
BIENESTAR SOCIAL REPÚBLICA  
DE GUINEA ECUATORIAL