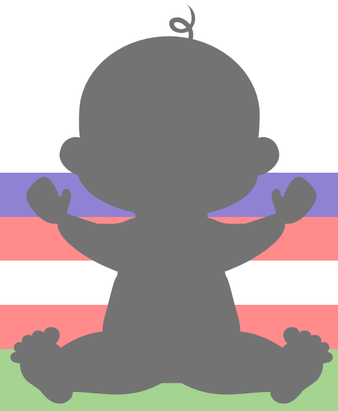
RUTA INTEGRAL DE ATENCIÓN PARA LA PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD

MÓDULO NIÑOS Y NIÑAS

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

QUÉ ES PREVENIR

Evitar de manera anticipada, un riesgo, un daño y que tus dientes se dañen por causa de la caries.





ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

OBJETIVO GENERAL

Realizar acciones de promoción de la salud oral a la población infantildel municipio de Santiago de Cali a través de la difusión de un Módulo Educativo de Salud Oral que informe sobre las prácticas de autocuidado de la salud bucal, enfermedades principales que la afectan y la forma de cómo prevenirlas.

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aumentar el conocimiento sobre prevención de las enfermedades de la cavidad oral en niños y niñas de sedes educativas, hogares comunitarios y centros de desarrollo infantil (CDI) del Municipio de Santiago Cali.

- Fomentar las prácticas de autocuidado de la salud oral en niños y niñas de sedes educativas, hogares comunitarios y centros de desarrollo infantil (CDI) del Municipio de Santiago Cali



CARIES DENTAL

Las caries ocurren cuando se producen bacterias en tu boca por falta de cepillado dental, éstas producen ácidos que destruyen el esmalte o la capa blanca que recubre tus dientes.

QUÉ SIENTES CUANDO TE DA CARIES?

- Dolor de diente
- Sensibilidad cuando consumes alimentos como bebidas calientes o frías y dulces
- Dolor al masticar



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

DIENTES

Los dientes son estructuras de tejido duro que sirve para cortar , triturar y masticar los alimentos para lleguen a tu estomago adecuadamente y tienen una misión importante en el habla.



LENGUA

La lengua es un órgano muscular y sirve para ayudar a tragar, succionar, hablar, , sentir los sabores y empujar los alimentos para que los puedas masticar.



RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA ADECUADA SALUD BUCAL

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

1. CEPILLA TUS DIENTES AL MENOS TRES VECES AL DÍA

CEPILLADO DENTAL

- Como el tamaño de una lenteja, coloca una porción de crema dental sobre tu cepillo.
- Coloca tu cepillo sobre tus dientes de arriba (o superiores) y realiza movimientos de arriba hacia abajo por la parte de afuera y adentro de tus dientes y en la parte de atrás o encima de tus muelitas realiza movimientos en forma circular.
- En tus dientes de abajo (o inferiores) realiza movimientos de abajo hacia arriba por la parte de afuera y adentro de tus dientesy en la parte de atrás o encima de tusmuelitas realiza movimientos enforma circular.

Por ultimo cepilla tu lengua en forma suave de adentro hacia afuera.

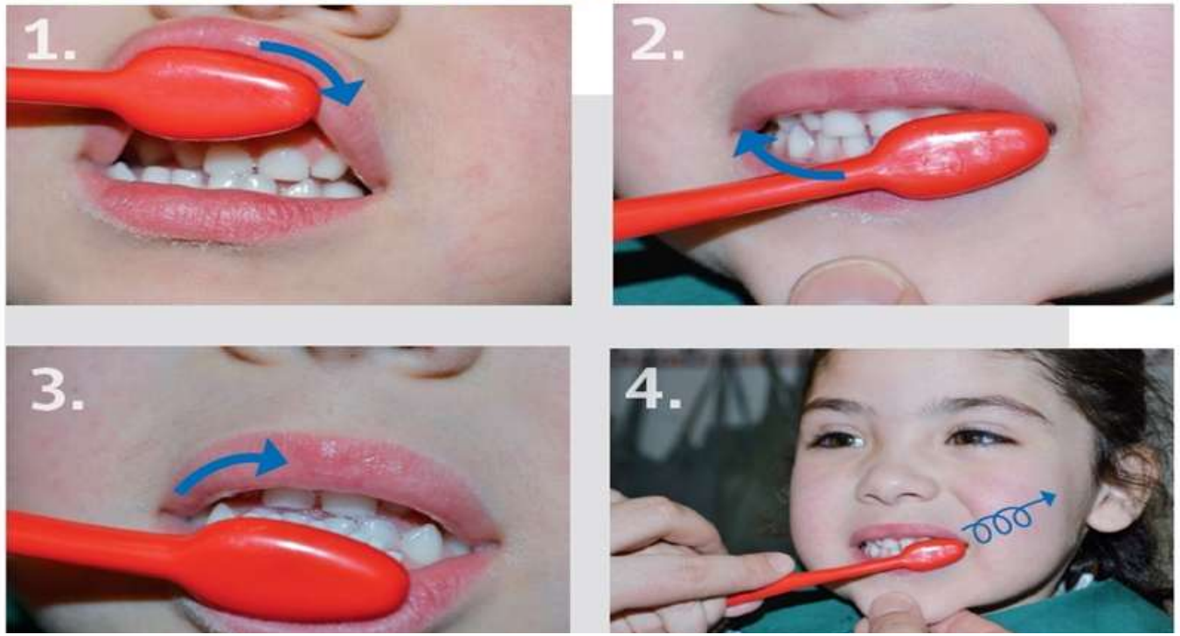
Los niños menores de 6 años deben realizar el cepillado en compañía de sus padres o cuidadores.

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

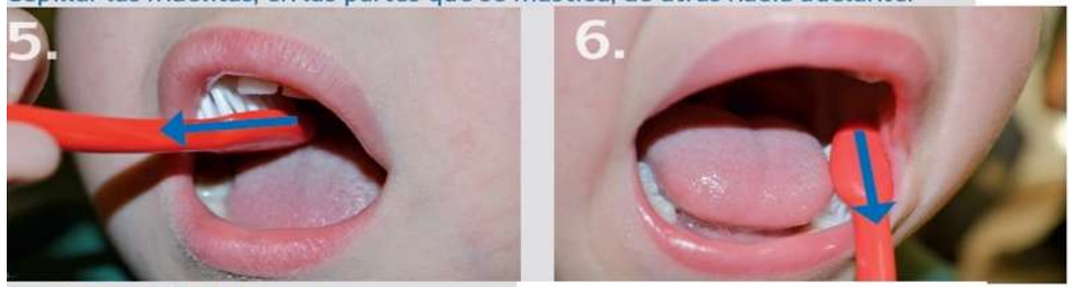
CEPILLADO DENTAL

Esquema de cepillado de Fones

Con los dientes juntos, cepillarlos todos en círculo como ruedas de bicicletas.



Cepillar las muelitas, en las partes que se mastica, de atrás hacia adelante.



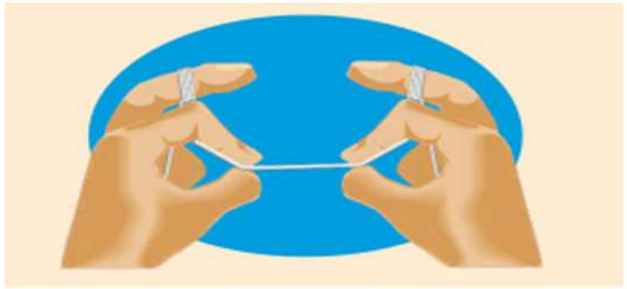
Cepillar también la lengua.



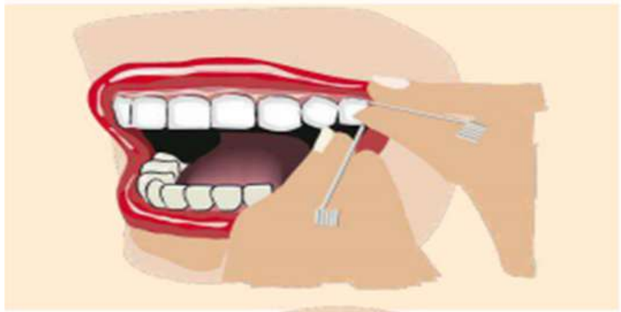
ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

2. UTILIZA SEDA DENTAL ENTRE DIENTE Y DIENTE

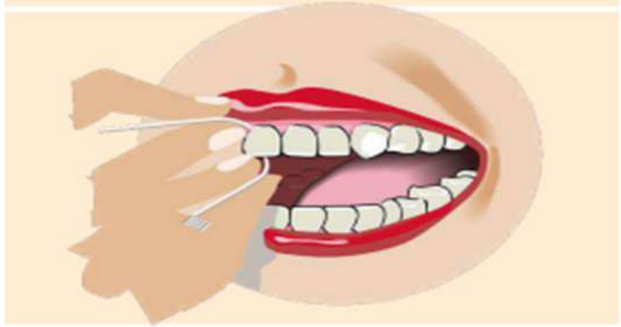
Realiza esta actividad en compañía de tus padres o cuidador



Cortar 40 - 50 cm de hilo dental y enrollarlo en los dedos medios de ambas manos dejando aproximadamente 2 cm entre uno y otro



Deslizarlo suavemente entre los dientes hasta llegar por debajo de la línea de la encía



Curvar la seda en forma de "C" y deslizarla entre los dientes con un movimiento de barrido. Repetir esta acción en todos los espacios entre diente y diente

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

3. UTILIZA ENJUAGUE BUCAL DESPUÉS DE CADA CEPILLADO AL MENOS UNA VEZ AL DÍA

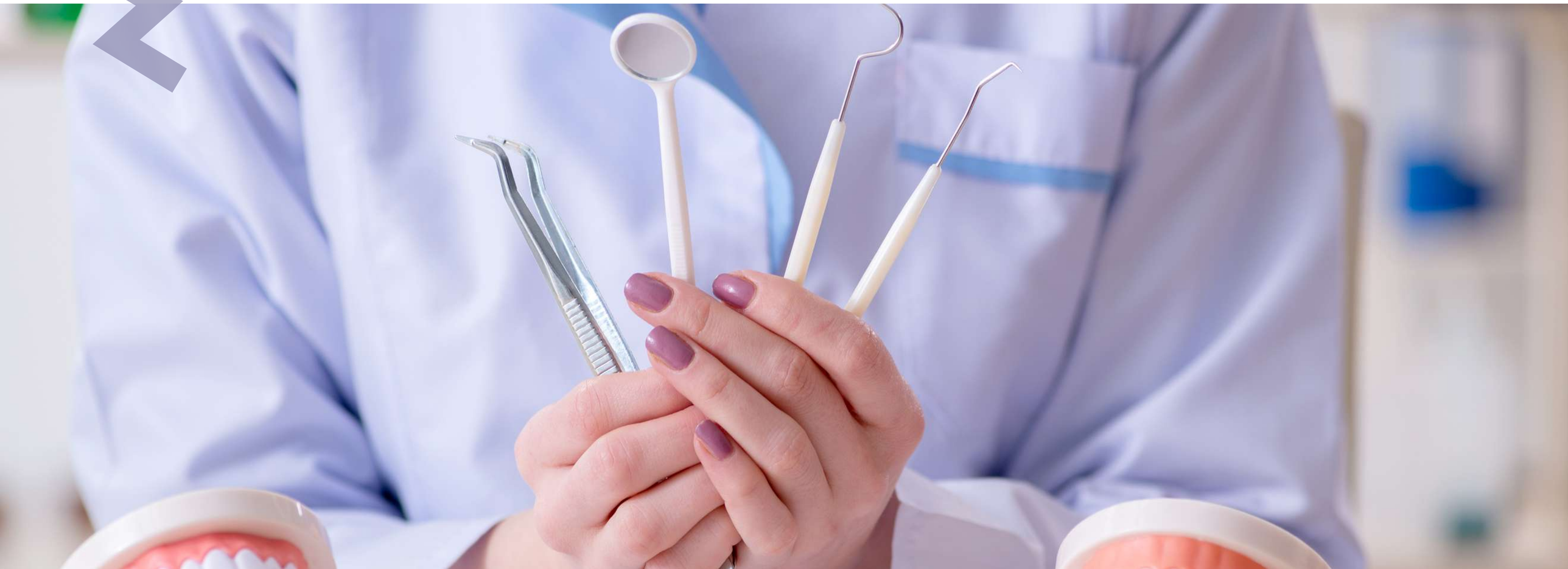
Realiza esta actividad en compañía de tus padres o cuidador

Con la ayuda de tu papito o cuidador, en media copita introduce el enjuague bucal, llévalo a tu boca, ciérrala y agita haciendo buches durante mas o menos 30 segundos a un minuto y escúpelo en el lavamanos.
Si el enjuague tiene flúor, evita comer, al menos durante 30 minutos, para no quitar la acción del flúor.



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

4. VISITA AL ODONTÓLOGO MÍNIMO DOS VECES AL AÑO





ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

5. DISMINUYE EL CONSUMO DE DULCES O ALIMENTOS AZUCARADOS

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

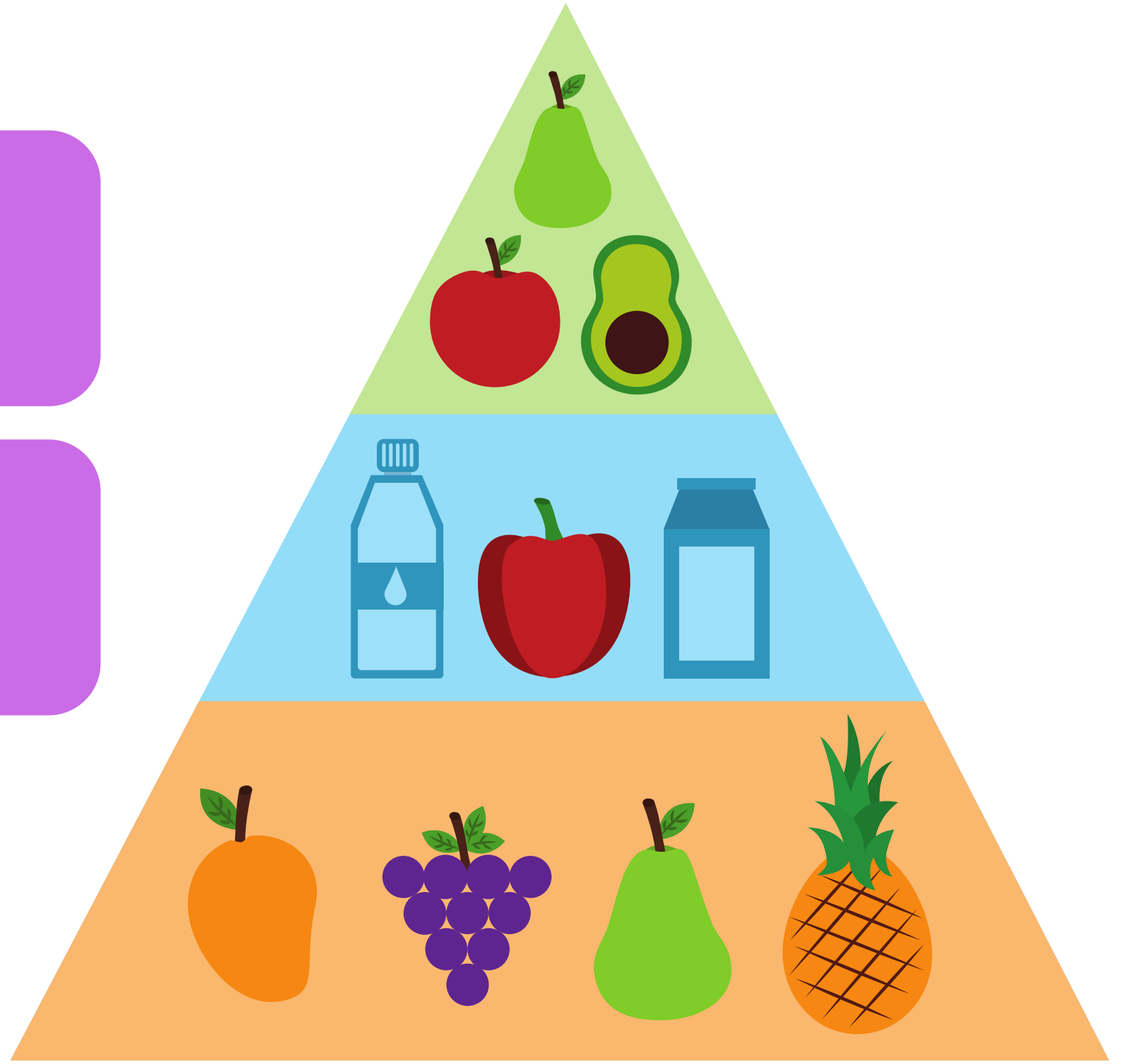
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

DIETA BAJA EN GRASA

CONSUME FRUTAS Y VEGETALES

TOMA AGUA

CONSUME LÁCTEOS



ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TUS DIENTES

- El queso: contiene calcio y fósforo estas vitaminas que ayudan a reconstruir tu esmalte dental (capa blanca dura externa del diente) y estimula la producción de saliva.

- La leche: Aporta vitaminas como el calcio y vitamina D, que son dos elementos fundamentales para tu salud bucal.

- Las frutas y vegetales: Son buenos ya que su fibra natural hace que al masticar se produzca abundante saliva, también bloquean la acidez en tu boca para evitar que aparezca caries dental.

- La manzana: contiene un potente componente que actúa como protector en la aparición de bacterias.

