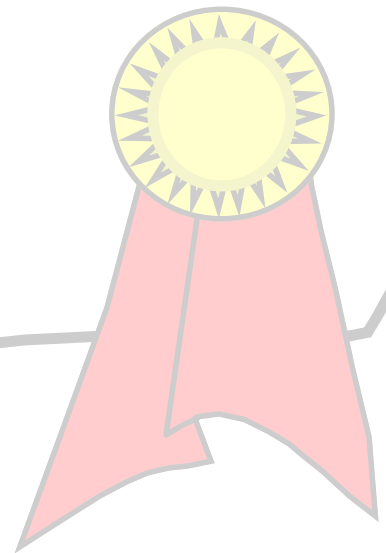


LECCIÓN 1

TRANSPARENCIAS

Objetivos de la Lección 1:

1. Decir el propósito y los objetivos del entrenamiento.
2. Listar los temas que incluidos en el entrenamiento.
3. Platicar sobre el papel del Promotor en la comunidad.
4. Describir la importancia de la salud dental.



Temas del Entrenamiento

Lección 1: La Salud Dental: Algo Para Sonreír

Lección 2: Salve su Sonrisa de la Caries

Lección 3: Mantener una Sonrisa Saludable
para Toda la Vida

Lección 4: Proteja su Sonrisa de la Enfermedad
de las Encías

Lección 5: Creciendo con Sonrisas Saludables

Lección 6: Primeros Auxilios para su Sonrisa

Lección 7: Desarrollando Sonrisas Saludables
en su Comunidad

Los Promotores de Salud:

- Sirven a la comunidad
- Crean confianza y apoyo
- Dan apoyo emocional
- Desarrollan lideres comunitarias
- Escuchan a las necesidades de los que rodea
- Informan y educan a la comunidad acerca de temas de salud
- Aseguran que la gente recibe los servicios que necesita
- Organizan y dirigen a la comunidad
- Animam a la comunidad a hacer cambios positivos en sus vidas

No:

- Toman decisiones para otros
- Dan opiniones y consejos médicos a otros con respecto a su salud
- Dan información incorrecta

Objetivos del Entrenamiento

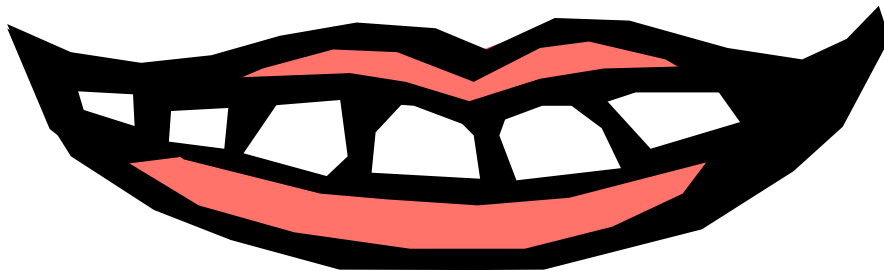
1. Ayudar a la gente a platicar y superar las barreras a la salud dental.
2. Hablar de las maneras de prevenir la caries y la enfermedad de las encías.
3. Enseñarle a la gente cómo cepillarse y usar el hilo dental correctamente.
4. Educar a los padres en como prevenir la caries en los bebés y niños.
5. Ayudarle a la gente a superar el miedo de ir al dentista.
6. Saber qué hacer en caso de una emergencia dental.
7. Usar los materiales de este entrenamiento para educar y animar a la comunidad a cuidar su salud dental.

Como Usamos la Cara y la Boca

La cara y la boca son muy importantes en nuestras vidas diarias.

Ellas nos dejan:

- ❖ Hablar
- ❖ Sonreír
- ❖ Suspirar
- ❖ Besar
- ❖ Oler
- ❖ Saborear
- ❖ Tocar
- ❖ Comer
- ❖ Tragar
- ❖ Llorar
- ❖ Hablar
- ❖ Cantar
- ❖ Reír
- ❖ Chiflar
- ❖ Ceñir la frente
- ❖ Bostezar



La salud dental es importante para:

- ***La Salud General***
- ***La Confianza en Uno Mismo y las Relaciones con los Demás***
- ***Hablar***
- ***Alimentación Saludable***
- ***Aliento Fresco***
- ***Atención en la Escuela y el Trabajo***

LECCIÓN 1

HOJAS

La salud dental es importante para:

➤ **La Salud General**

Las infecciones causadas por un diente malo se pueden extender a otras partes de su cuerpo. Una boca saludable mantiene su cuerpo saludable y sin dolor.

➤ **La Confianza en Uno Mismo y las Relaciones con los Demás**

Unos dientes saludables que se ven bien le ayudan a sentirse bien. El sentirse bien con uno mismo le ayuda a trabajar, jugar y ser feliz.

➤ **Hablar**

Cuando usted habla, los labios y la lengua tocan sus dientes para ayudarle hacer muchos sonidos.

➤ **Alimentación Saludable**

Los dientes muerden la comida en pedacitos para que los pueda tragar y digerir mejor. Escoger alimentos y bocadillos saludables, como las frutas y las verduras frescas, son buenos para su salud dental.

➤ **Aliento Fresco**

El mantener su boca limpia le ayuda prevenir el mal aliento y hace que sus dientes y sus encías se mantengan saludables.

➤ **Atención en la Escuela y el Trabajo**

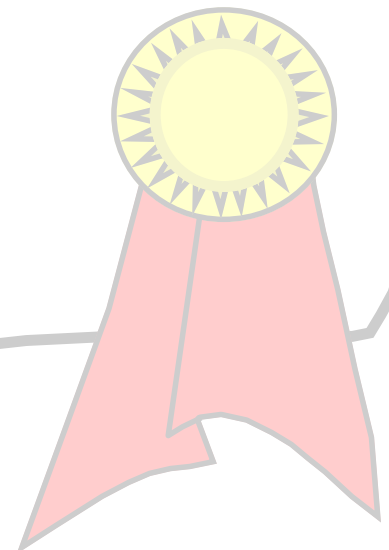
El dolor de dientes y los problemas dentales pueden afectar qué tan bien hacemos nuestro trabajo. El dolor y la enfermedad nos pueden distraer y no dejarnos hacer el trabajo e ir a la escuela. Cada año, muchas personas faltan a su trabajo a causa de la enfermedad dental y visitas con el dentista.

LECCIÓN 2

TRANSPARENCIAS

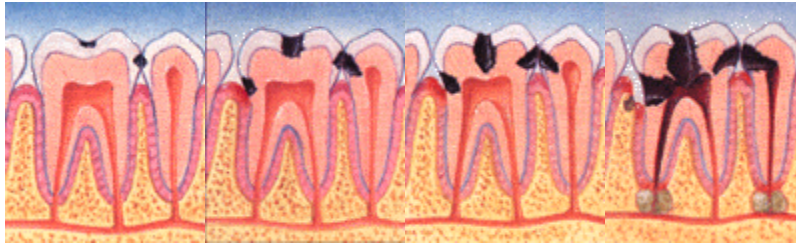
Objetivos del la Lección 2:

1. Describir lo que es la caries y como se puede llegar a tener la caries.
2. Decir las causas y los tipos de caries.
3. Listar las señales y los síntomas de la caries.
4. Hablar de las maneras de prevenir la caries.



T 2: Anatomía del Diente





Causas de la Caries

La caries es un proceso que destruye los minerales que forman los dientes y forma un agujero en el diente.

- Gérmenes que no se pueden ver, llamado la bacteria, viven en la boca todo el tiempo.
- Alguna de esta bacteria forma una capa pegajosa, llamada placa, que se pega a los dientes.
- La bacteria usa la comida, como los azucares y los almidones, para hacer ácidos.
- Estos ácidos de la placa destruyen el esmalte que cubre el diente y forma la caries.
- Esto puede causar una infección en el diente y se puede extender a otras partes de la boca, cara o cuerpo.



Señales y Síntomas de la Caries



La primera señal de la caries es una mancha blanca. Al crecer se puede volver en una mancha oscura o un agujero. Esto puede pasar en cualquier parte de un diente o entre dos dientes.

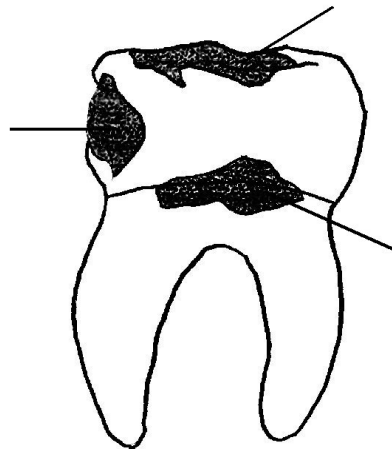
Otras señales y síntomas de la caries son:

- Dolor agudo, sordo o pulsante
- Dolor cuando comida se mete adentro del agujero que hay en el diente
- Dolor al tomar algo frío o caliente
- Dolor al comer algo dulce
- Dificultad para masticar la comida
- Dientes sensibles o adoloridos
- Mal aliento o sabor en la boca
- Hinchazón en la boca o en las encías que está al lado del diente
- Hinchazón que puede formar una úlcera con pus.
- Hinchazón de la cara

Los Tipos de Caries

- ***La Caries de la Botella del Bebé***
- ***La Caries en las Coronas de los Dientes***
- ***La Caries en las Raíces de los Dientes***
- ***La Caries que se Vuelve a Dar***
- ***La Caries Debido a la Boca Seca***

La caries en el lado del diente.



La caries en el área del diente que se usa para morder.

La caries en la raíz del diente.

El Fluoruro

- El fluoruro es un mineral que se encuentra en nuestros cuerpos, principalmente en los dientes y los huesos.
- Se encuentra el fluoruro en el agua de la llave, la pasta de dientes y los enjuagues para la boca.
- El dentista puede aplicar un tratamiento de fluoruro durante una visita dental.

El fluoruro:

- Hace los dientes más fuertes.
- Repara las áreas pequeñas de la caries antes de que se conviertan en caries más grandes.
- Debilita algunos gérmenes que hay en la boca para que sea más difícil de causar la caries.

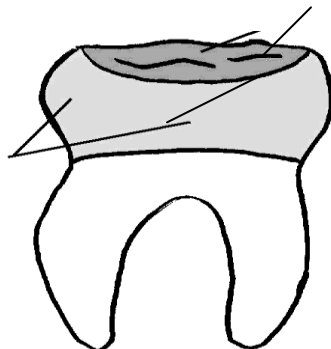
Los Selladores Dentales

- Los selladores dentales son capas delgadas de plástico, que se pintan en la parte del diente con el que muerde de los dientes de atrás. Sellan los dientes para prevenir que la bacteria no entre y forme la caries.
- Los selladores dentales se pintan en los dientes como un líquido. El líquido se endurece rápidamente para ayudar a proteger los dientes con formar una capa protectora sobre ellos.

Los selladores dentales se pueden poner en las oficinas dentales, las clínicas y a veces en los programas dentales de las escuelas.

Los selladores dentales protegen las partes del diente que se usa para morder.

El fluoruro protege los lados del diente.





Resumen

- ✓ La caries es un proceso que destruye los minerales que forman los dientes y hace un agujero en el diente.
- ✓ La caries es causada por la bacteria de la placa que usa los azúcares de la comida en los ácidos. Estos ácidos de la placa destruyen el esmalte en la superficie del diente y forma la caries.
- ✓ La caries se puede formar en las coronas o en las raíces de los dientes.
- ✓ La caries empieza como una mancha blanca y crece hasta convertirse en una mancha oscura o en un agujero.
- ✓ Las señales de la caries pueden incluir dolor de dientes e hinchazón o úlcera en las encías.
- ✓ Otros señales de la caries incluyen el mal sabor o aliento en la boca, dificultad para masticar los alimentos o dientes sensibles.
- ✓ Usted puede prevenir la caries con tomar agua de la llave, cepillarse los dientes con pasta de dientes que contiene fluoruro, usar el hilo dental, obtener selladores dentales, escoger alimentos saludables y tener visitas dentales regulares cada seis meses.

LECCIÓN 2

HOJAS

H 1:
Anatomía del Diente



H 2:

Señales y Síntomas de la Caries



Una **señal** es algo que se puede **ver**, como la pérdida de sangre o la hinchazón, o puede ser algo que se puede **medir**, como la temperatura.



Un **síntoma** es algo que se **siente** como el mareo, la náusea o el dolor.

La primera señal de la caries es una mancha blanca. Al crecer puede convertirse en una mancha oscura o un agujero. Esto puede pasar en cualquier parte de un diente o entre dos dientes.

Otras señales y síntomas de la caries son:

- Dolor agudo, sordo o pulsante
- Dolor cuando se mete comida adentro del agujero que hay en el diente
- Dolor al tomar algo frío o caliente
- Dolor al comer algo dulce
- Dificultad para masticar la comida
- Dientes sensibles o adoloridos
- Mal aliento o sabor en la boca
- Hinchazón en la boca o en las encías que está al lado del diente
- Hinchazón que puede formar una úlcera con pus
- Hinchazón de la cara

Los Tipos de Caries

➤ **La Caries de la Botella del Bebé**

- La caries que se da en los bebés y niños pequeños se llama la Caries de la Botella del Bebé.
- Es un problema dental que puede destruir los dientes de un niño pequeño.
- Esto pasa cuando los dientes están en constante contacto con las bebidas que contienen azúcar, como el jugo, las bebidas de jugo, los refrescos, la leche y la leche de fórmula preparada.
- La mayoría de las veces pasa en los dientes de arriba de enfrente pero le puede pasar a cualquier diente.

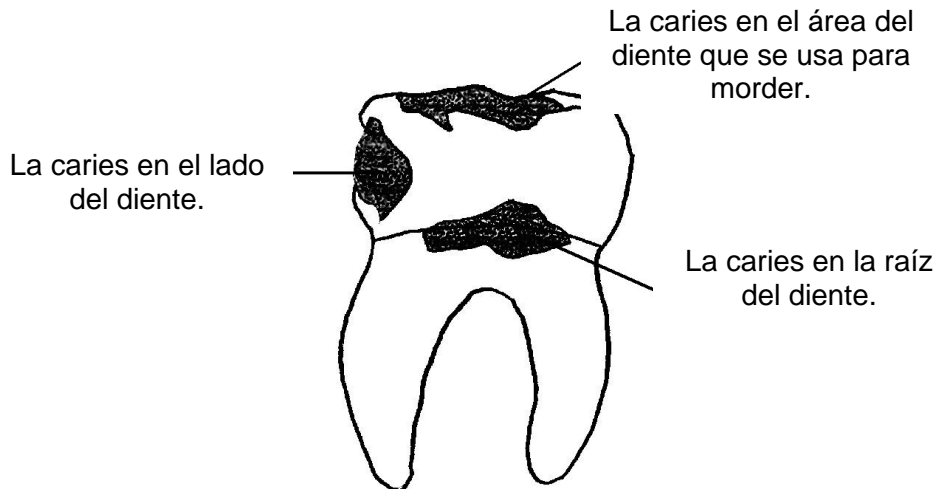
➤ **La Caries en las Coronas de los Dientes**

- La corona es la parte del diente que no está cubierto por las encías y se puede ver cuando se mira adentro de la boca.
- La caries a menudo pasa en los lados de los dientes o entre los dientes.
- También la caries pasa en las partes de los dientes que se usan para morder.
- Este tipo de caries pasa porque es difícil limpiar muy bien estas áreas con un cepillo de dientes. Los ácidos de la placa que no se quitan con el cepillo del diente destruyen al diente.

➤ **La Caries en las Raíces de los Dientes**

- Las raíces se encuentran debajo de la parte de las encías que no se puede ver.
- Cuando una persona envejece, las encías se pueden separar de los dientes. Esto deja expuesta las raíces de los dientes.
- La capa exterior de la raíz es suave. Si la encía no está ahí para protegerla, esta área tiene más posibilidad de llegar a tener caries.
- La caries en las coronas de los dientes que no se trata puede extender a las raíces de los dientes. Las raíces se pueden dañar y aun morir. La única manera de salvar el diente puede ser con el tratamiento del canal de la raíz, un proceso que salva la raíz dañada o muerta. Pídale a su dentista más información.

H 3 (cont):
Los Tipos de Caries



➤ **La Caries que se Vuelve a Dar**

- La caries que se vuelve a dar es cuando usted tiene un diente picado en el mismo lugar por más de una vez.
- Una caries que se vuelve a dar se puede formar alrededor de las áreas que ya tienen un relleno o una corona artificial.
- Hay más posibilidad de formar la caries en estas áreas porque no son tan lisas como el diente natural. La placa se puede formar fácilmente en estas áreas y causar la caries.

➤ **La Caries Debido a la Boca Seca**

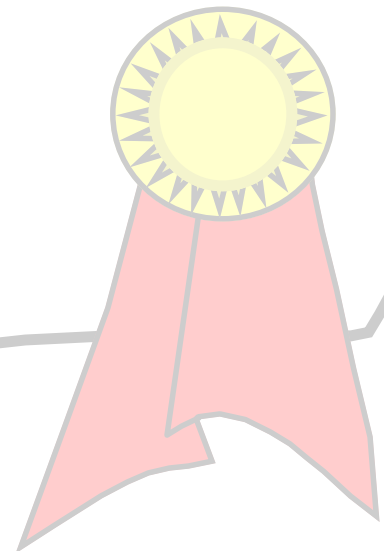
- La boca seca es cuando no hay suficiente saliva en la boca.
- La saliva es importante porque tiene minerales que ayudan a hacer los dientes fuertes.
- La saliva también ayuda a lavar los dientes y a quitar los ácidos que causan la caries.
- Cuando no hay suficiente saliva en la boca para lavar los dientes, hay más posibilidad de la caries.
- Hable con su dentista si usted tiene la boca seca.

LECCIÓN 3

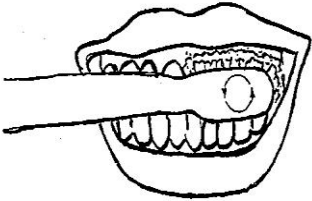
TRANSPARENCIAS

Objetivos de la Lección 3:

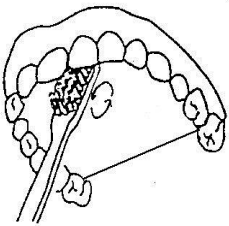
1. Describir la importancia de cepillarse los dientes y usar el hilo dental.
2. Listar algunos consejos para cepillarse los dientes y usar el hilo dental.
3. Enseñarle a los niños cómo cepillarse los dientes correctamente.



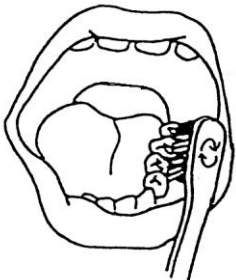
Consejos Para Cepillarse Los Dientes



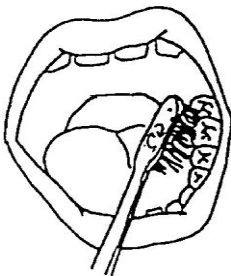
Los movimientos circulares pequeños son fáciles de hacer y trabajan bien.



Use la punta del cepillo para limpiar la parte interna de los dientes de enfrente.



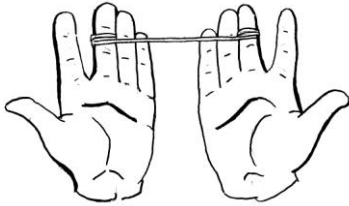
Asegúrese de limpiar los dientes de atrás. Limpie las partes de arriba y los lados donde están las hendiduras.



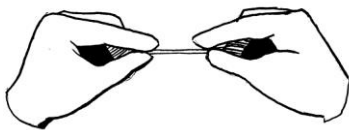
No se le olvide limpiar la parte interna de los dientes de atrás. Extienda el cepillo de dientes para alcanzar esta área o use la punta del cepillo.

Cepílese la lengua para tener un aliento más fresco.

Consejos Para Usar el Hilo Dental



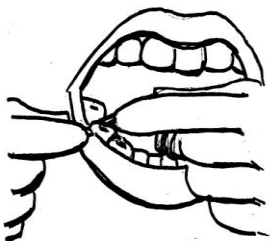
Tome un pedazo de hilo dental y enróllelo alrededor de los dedos del medio.



Mantenga el hilo dental tirante entre los dedos índice y el pulgar.



Resbale el hilo suavemente entre los dientes. No fuerce el hilo en el lugar – esto puede dañar sus encías. Envuelva el hilo dental al lado del diente y deslícelo suavemente en el espacio entre los dientes y las encías. Mueva el hilo hacia arriba y hacia abajo para frotar el lado de su diente.



Use el hilo dental entre cada uno de los dientes y en la parte detrás del último diente.

Cómo Limpiar los Dientes y las Encías de su Niño

- Le debe limpiar las encías de su niño con un trapito limpio y húmedo después de comer.
- Cuando le salgan los primeros dientes, con cuidado use un cepillo pequeño con cerdas extra suave.
- Revise la boca de su niño para buscar cualquier señal de manchas o llagas en los dientes y las encías de su bebé.
- Cuando su niño tenga dos años de edad, usted debe cepillarle los dientes a su niño una o dos veces al día.
- Cuando usted está seguro que su niño escupirá y no tragará la pasta de dientes, debe empezar a usar una pasta de dientes que contiene fluoruro.
- Use el hilo dental cuando su niño tiene dos dientes que se tocan uno al otro.





Resumen

- ✓ La limpieza de los dientes y las encías le puede ayudar a mantener sus dientes por toda la vida.
- ✓ La placa es una capa pegajosa de gérmenes que se forma en los dientes.
- ✓ Si la placa no se quita, se puede convertir en sarro e irritar las encías. Solamente un dentista le puede quitar el sarro.
- ✓ Cepillarse los dientes con pasta de dientes que contiene fluoruro y usar el hilo dental quitan la placa y ayudan a prevenir la caries y la enfermedad de las encías.
- ✓ Usted debe cepillarse sus dientes con pasta de dientes que contiene fluoruro por lo menos dos veces al día y usar el hilo dental todos los días.
- ✓ Ayude a sus niños a cepillarse los dientes.

LECCIÓN 3

HOJAS



Mantener una Sonrisa Saludable por toda la Vida

Escenario: *Gloria y Juanita están mirando sus niños jugar cuando Gloria les dice a sus hijos que es hora de irse a la casa.*

Drama:

Juanita: ¿Ya se tiene que ir tan pronto?

Gloria: Sí, es la hora de que los niños se vayan a acostar. Necesitan suficiente tiempo para cepillarse los dientes antes de acostarse.

Juanita: ¿Siempre los pones a cepillarse los dientes?

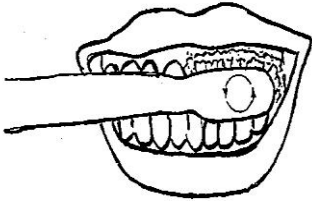
Gloria: Sí y los veo cuando se cepillan para ayudarles a que se cepillen todos sus dientes sin que le falte ninguno. Yo también me cuido los dientes porque quiero mantener mis dientes por el resto de mi vida.

Juanita: Yo no hago que mis niños se laven los dientes antes de que se acuesten. Yo pensaba que de vez en cuando era suficiente.

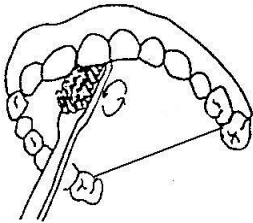
Gloria: Es muy importante que los niños se laven los dientes después de cada comida. También es importante que usen el hilo dental.

Juanita: ¿Qué es eso?

Consejos Para Cepillarse Los Dientes



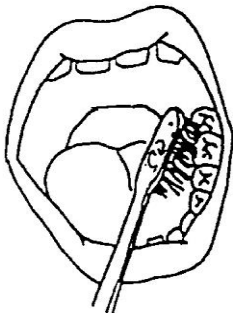
Los movimientos circulares pequeños son fáciles de hacer y trabajan bien.



Use la punta del cepillo para limpiar la parte interna de los dientes de enfrente.



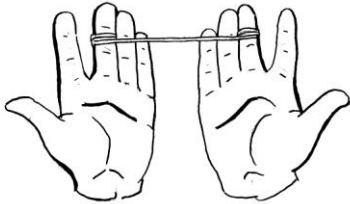
Asegúrese de limpiarse los dientes de atrás. Limpie la parte que usa para morder y también los lados donde están las hendiduras.



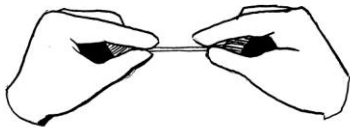
No se le olvide limpiar la parte interna de los dientes de atrás. Extienda el cepillo de dientes para alcanzar esta área o use la punta del cepillo. Los dientes de atrás son difíciles de alcanzar. Por eso es importante que se los cepille muy bien.

Cepílese la lengua para tener un aliento más fresco.

Consejos Para Usar el Hilo Dental



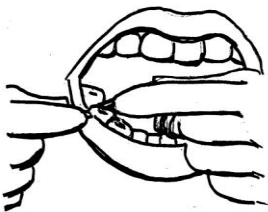
Tome un pedazo de hilo dental y enróllelo alrededor de los dedos del medio.



Mantenga el hilo dental tirante entre los dedos índice y el pulgar.



Resbálalo suavemente entre los dientes. No fuerce el hilo en el lugar – esto puede dañar las encías. Envuelva el hilo dental al lado del diente y deslícelo suavemente en el espacio entre los dientes y las encías. Mueva el hilo hacia arriba y hacia abajo para frotar el lado de su diente.



Use el hilo dental entre cada uno de los dientes y en la parte detrás del último diente.

Cómo Limpiar los Dientes y las Encías de su Niño

- Antes de que su niño tenga dientes, le debe limpiar las encías con un trapito limpio y húmedo después de comer.
- Cuando le salgan los primeros dientes, use un cepillo de dientes pequeño con cerdas extra suave. Reemplace el cepillo cada tres meses o cuando está gastado.
- Suavemente levante los labios y cachetes de su bebé para revisar los dientes de enfrente. También, mire y revise los dientes y las encías de atrás. Revise la boca de su niño para buscar cualquier señal de manchas o llagas en los dientes y las encías.
- Si ve algo que no se ve bien, lleve su niño al dentista inmediatamente.
- Cuando su niño tenga dos años de edad, usted debe cepillarle los dientes una o dos veces al día (después del desayuno y antes de acostarse.) Usted puede cepillarle los dientes a su niño mientras lo detiene en sus brazos o mientras está costado en sus piernas.
- Cuando usted está seguro que su niño escupirá y no tragará la pasta de dientes, debe empezar usar una pasta de dientes con fluoruro. Use sólo la cantidad del tamaño de un chícharo. Los niños pequeños tienden tragarse la mayoría de la pasta de dientes. Tragar demasiada pasta de dientes que contiene fluoruro puede causar manchas permanentes en los dientes.
- Use el hilo dental cuando su niño tiene dos dientes que se tocan uno al otro.

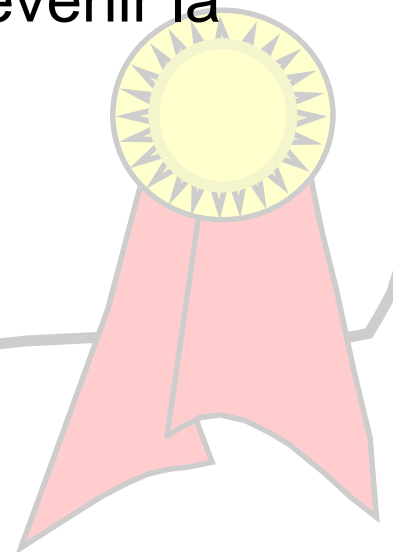


LECCIÓN 4

TRANSPARENCIAS

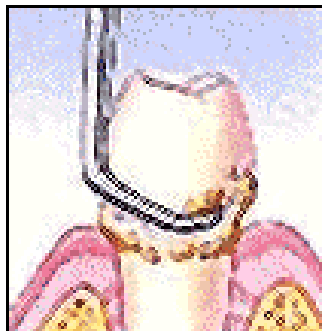
Objetivos de la Lección 4

1. Hablar de la importancia de las encías.
2. Listar las señales y los síntomas de la enfermedad de las encías.
3. Listar los factores de riesgo de la enfermedad de las encías.
4. Hablar de las maneras de prevenir la enfermedad de las encías.



Causas de la Enfermedad de las Encías

- La placa causa la enfermedad de las encías.
- La bacteria de la placa puede irritar las encías y dañar al hueso.
- La placa se puede quitar con cepillarse y usar el hilo dental. La placa que no se quita se hace dura y se convierte en el sarro.
- Si el sarro se queda en los dientes, continuará a irritar las encías y a dañar el hueso.
- Cepillarse los dientes y usar el hilo dental no pueden quitar el sarro. Sólo un dentista puede quitarlo.



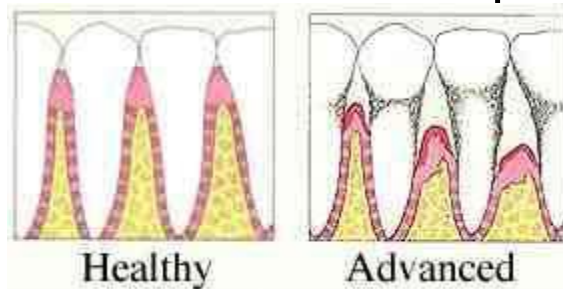
Dos Tipos de la Enfermedad de las Encías

Gingivitis

- Cuando la placa y el sarro se quedan en los dientes por mucho tiempo causan que sus encías se enrojezcan, se hinchen y sangren fácilmente.
- Se puede evitar con cepillarse y usar el hilo dental todos los días además de ir al dentista regularmente. Este tipo de enfermedad de las encías no causa la pérdida de los dientes.

La Enfermedad Periodontal

- Cuando no se trata la gingivitis se puede volver en periodontitis (que significa una inflamación alrededor del diente.)
- Las encías y el hueso que sostienen los dientes se pueden dañar y aflojarse y si se quedan sin tratamiento tal vez se tendrán que sacar.



Señales y Síntomas de la Enfermedad de las Encías

- Encías enrojecidas, hinchadas o adoloridas
- Encías que sangran fácilmente cuando se cepilla o usa el hilo dental
- Encías que se han separado de sus dientes y que no se ajustan alrededor de sus dientes
- Mal aliento o mal sabor de boca que no desaparece
- Pus entre los dientes y las encías
- Dientes adultos (uno o más) que se vuelven flojos o cambian de posición
- Un cambio en la manera en que se ajustan sus dientes cuando muerde
- Un cambio en la manera en que se ajustan sus dentaduras parciales



¿Tiene usted la enfermedad de las encías?

Conteste a las siguientes preguntas para ver si usted puede tener los síntomas de la enfermedad de las encías.

- | | | |
|--|----|----|
| 1. ¿Ha sentido dolor en su boca? | Sí | No |
| 2. ¿Sangran sus encías al cepillarse los dientes o al comer? | Sí | No |
| 3. ¿Ha notado que se han formado algunos espacios entre sus dientes? | Sí | No |
| 4. ¿Siente que sus encías están hinchadas o adoloridas? | Sí | No |
| 5. ¿Ha notado que sus encías se han separado de sus dientes o que sus dientes se ven más largos que antes? | Sí | No |
| 6. ¿Tiene mal aliento o mal sabor de la boca que no desaparece? | Sí | No |
| 7. ¿Ha notado que hay pus entre sus dientes y sus encías? | Sí | No |
| 8. ¿Tiene algunos dientes flojos? | Sí | No |
| 9. ¿Ha notado algún cambio en la manera en que se ajustan sus dientes cuando muerde? | Sí | No |
| 10. ¿Ha tenido úlceras en su boca? | Sí | No |

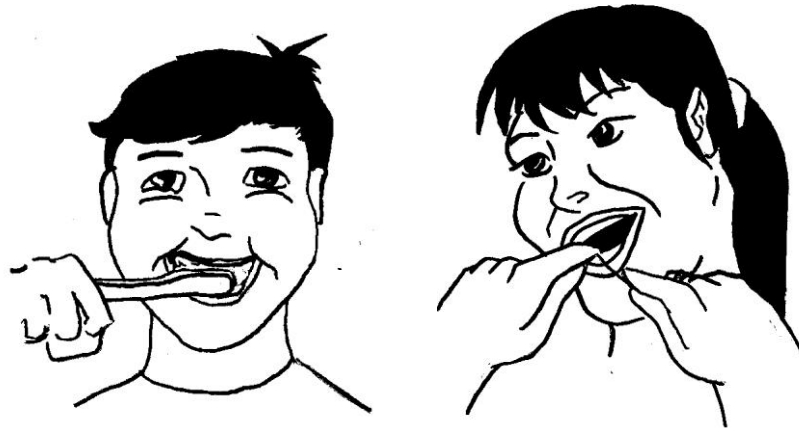
Si ha contestado que Sí a alguno de estos síntomas, vaya con un dentista para que le revise sus dientes y sus encías.

Factores de Riesgo

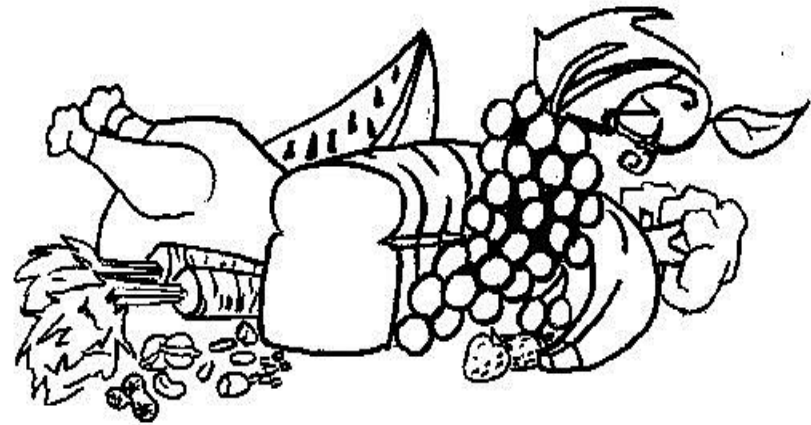
Factores que pueden causar que sus encías lleguen a tener problemas son:

- Fumar o el uso del tabaco
- Diabetes
- Genes
- Cambios hormonales
- Estrés
- Medicinas
- Mala nutrición
- Otros problemas de salud

**CEPILLARSE LOS DIENTES
Y USAR EL HILO DENTAL**



**VISITAS DENTALES
REGULARES**



COMER UNA DIETA BALANCEADA



Resumen

- ✓ Sus encías son importantes para mantener cada diente en su lugar. Ellas se ajustan perfectamente alrededor de los dientes y los ayudan a mantenerlos fuertes.
- ✓ La enfermedad de las encías es una infección de los tejidos y el hueso que sostienen las encías.
- ✓ Las encías enrojecidas, hinchadas y que sangran pueden ser señales de que tiene gingivitis, o el comienzo de la enfermedad periodontal.
- ✓ Los dientes flojos o que cambian de posición pueden ser señales de la enfermedad periodontal.
- ✓ La causa principal de la enfermedad de las encías es la placa.
- ✓ Otros factores que pueden afectar las encías son el tabaco y la diabetes.
- ✓ Cepillarse los dientes y usar el hilo dental todos los días le pueden ayudar a prevenir la enfermedad de las encías.
- ✓ Una buena nutrición puede ayudar prevenir las infecciones como la enfermedad de las encías.
- ✓ Las visitas dentales regulares son importantes para encontrar y tratar la enfermedad de las encías cuando apenas está comenzando.

LECCIÓN 4

HOJAS

Ayude a Prevenir y Protéjase de la Enfermedad de las Encías

Una infección en las encías se le conoce como la enfermedad de las encías.

Algunas veces la gente no se da cuenta de que tiene la enfermedad de las encías, porque la enfermedad no duele cuando a penas está comenzando.

SEÑALES DE LA ENFERMEDAD DE LAS ENCÍAS

- Encías enrojecidas, hinchadas, o adoloridas
- Encías que se han separado de sus dientes y que no se ajustan alrededor de sus dientes
- Encías que sangran
- Mal aliento o mal sabor de boca que no desaparece
- Pus entre sus dientes y encías
- Dientes adultos que están flojos o cambian de posición
- Un cambio en la manera en que se ajustan sus dientes
- Un cambio en la manera en que se ajustan sus dentaduras parciales

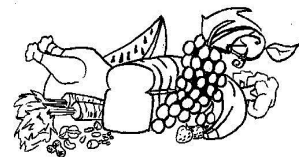
COMO PREVENIR LA ENFERMEDAD DE LAS ENCÍAS



Cepille sus Dientes y use Hilo Dental



Visitas Dentales Regulares



Coma una Dieta Balanceada

¿Tiene Usted la Enfermedad de las Encías?

Conteste a las siguientes preguntas para ver si usted puede tener los síntomas de la enfermedad de las encías.

- | | | |
|--|----|----|
| 1. ¿Ha sentido dolor en su boca? | Sí | No |
| 2. ¿Sangran sus encías al cepillarse los dientes o al comer? | Sí | No |
| 3. ¿Ha notado que se han formado algunos espacios entre sus dientes? | Sí | No |
| 4. ¿Siente que sus encías están hinchadas o adoloridas? | Sí | No |
| 5. ¿Ha notado que sus encías se han separado de sus dientes o que sus dientes se ven más largos que antes? | Sí | No |
| 6. ¿Tiene mal aliento o mal sabor de la boca que no desaparece? | Sí | No |
| 7. ¿Ha notado que hay pus entre sus dientes y sus encías? | Sí | No |
| 8. ¿Tiene algunos dientes flojos? | Sí | No |
| 9. ¿Ha notado algún cambio en la manera en que se ajustan los dientes cuando muerde? | Sí | No |
| 10. ¿Ha tenido úlceras en su boca? | Sí | No |

Si ha contestado que Sí a alguno de estos síntomas, vaya con un dentista para que le revise sus dientes y sus encías.

La Caries se Puede Prevenir

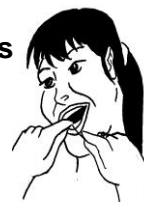
La caries es causada por los gérmenes en la placa. Estos se mezclan con la azúcar de los alimentos para formar ácidos. Estos ácidos rompen el diente para formar una caries.

CÓMO PUEDE PREVENIR LA CARIES

Cepille sus dientes con pasta de dientes que contiene fluoruro

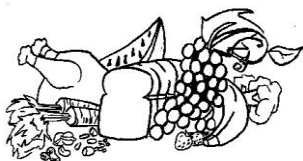


Use el hilo dental en sus dientes



Obtenga selladores dentales

Coma alimentos saludables

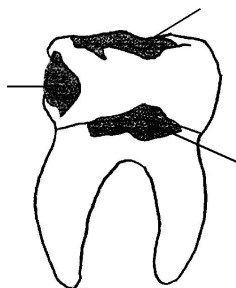


Visite su dentista regularmente



La primera señal de la caries es una mancha blanquecina que al extenderse puede volverse una mancha oscuro o un agujero.

Caries en el lado del diente



La caries en el área del diente que se usa para morder.

Caries en la raíz del diente

LECCIÓN 5

TRANSPARENCIAS

Objetivos de la Lección 5:

1. Platicar acerca de la importancia de los dientes de leche para el crecimiento y desarrollo del niño.
2. Describir lo que es la Caries de la Botella del Bebé.
3. Identificar las causas de la Caries de la Botella del Bebé.
4. Listar las maneras para prevenir la Caries de la Botella del Bebé.
5. Listar las maneras que hay para dormir al niño sin la botella.



¿Por qué Son Importantes los Dientes de Leche?

Los niños necesitan dientes fuertes y saludables para:

- Morder y masticar la comida
- Hablar claramente
- Sonreír bonito
- La apariencia del niño y la confianza que tenga en sí mismo

Los dientes de leche también:

- Ayudan a formar la forma de la cara
- Guardan los espacios necesarios para los dientes de adulto guiándolos en su lugar



La Caries de la Botella del Bebé

- Muchas veces pasa en los dientes de arriba de enfrente pero puede afectar cualquier diente.
- La caries comienza como una mancha blanca en el diente. En este punto la caries se puede parar o es posible que sea reversible.
- Entre mas pronto se puedan encontrar manchas blancas, mas rápido se podrá parar la caries.
- Si las manchas blancas no se paran, se pueden volver en caries muy rápidamente.



Dientes Saludables y la Caries



Dientes Saludables



La Caries –Poco Severa a Moderada



La Caries - severa

Las Causas de la Caries de la Botella del Bebé

- Pasa cuando los líquidos de la botella que contienen azúcar se quedan en los dientes por mucho tiempo, como cuando su niño mama la botella o el pecho por mucho tiempo, como cuando está dormido.
- Cualquier bebida que contenga azúcar puede causar la Caries de la Botella del Bebé, como:
 - Jugo de fruta
 - Bebidas de jugo (jugo y azúcar, como Hi-C, Capri Sun, Jumex, etc.)
 - Bebidas con azúcar (Kool-Aid)
 - Té endulzado
 - Refresco/Sodas
 - Leche
 - Leche de fórmula preparada



Prevenir la Caries de la Botella del Bebé

- Coma una dieta balanceada cuando está embarazada.
- Darle pecho al bebe es la mejor manera de alimentar a su bebe.



- Acueste a dormir a su niño sin la botella.
- A la hora de dormir llene la botella solamente con agua o use un chupón limpio.
- No deje que su niño use la botella como chupón durante el día.
- Nunca moje el chupón con algo dulce.
- Como a los seis meses de edad comience a enseñarle a su niño a tomar de un vaso.
- Cerca del primer cumple años del niño, empiece ayudarle al niño a dejar la botella.
- No le dé a su niño bebidas que contienen mucho azúcar.
- Anime a los niños mayores a comer bocadillos que contienen poco azúcar.



Limpie y Revise los Dientes de su Niño

- Limpie la boca y las encías de su bebé con un trapito limpio y húmedo después de comer. Cuando le salgan los primeros dientes, con cuidado use un cepillo pequeño con cerdas extra suave.
- Suavemente levante los labios y cachetes de su bebé para revisar los dientes de enfrente. También, mire y cheque los dientes y las encías de atrás. Revise la boca para buscar cualquier señal de manchas o llagas en los dientes y encías de su bebé.
- Si usted ve algo fuera de lo normal o algo que no le parece bien, lleve a su niño a un dentista lo más pronto posible para que lo revise.
- Asegure de llevar a su niño al dentista regularmente, comenzando con el primer año.
- Pregúntele al doctor o dentista si su niño está recibiendo suficiente fluoruro todos los días.

Calmar al Bebé sin la Botella

- ♥ Déle un chupón limpio en lugar de la botella.
- ♥ Abraze y acuña a su niño.
- ♥ Sostenga a su niño en sus brazos, camine lentamente y dele palmaditas suaves en su espalda.
- ♥ Cántele o póngale música.
- ♥ Use un juguete musical.
- ♥ Déle su cobijita o juguete favorito.
- ♥ Léale a su niño.
- ♥ Déle un masaje en la espalda.



- ♥ Déle un baño en agua tibia antes de acostarlo.



Resumen

- ✓ Los dientes de leche son importantes para el crecimiento y desarrollo saludable de los bebés y los niños pequeños.
- ✓ La caries puede comenzar tan pronto aparezca un diente en la boca del bebé.
- ✓ La caries en los bebés y niños pequeños se llama la Caries de la Botella del Bebé.
- ✓ La Caries de la Botella del Bebé pasa cuando el bebé chupa una botella llena de líquidos que tienen azúcar, como el jugo o la leche.
- ✓ Poner a su niño a dormir o a tomar una siesta sin una botella puede ayudar a prevenir la Caries de la Botella del Bebé.
- ✓ Empiece a enseñar a su niño a tomar de un vaso alrededor los seis meses de edad y lentamente deje de usar la botella para un año de edad.

LECCIÓN 5

HOJAS



Creciendo con Sonrisas Saludables

Escenario: Carmen y Alicia están sentadas en la sala de Alicia. Alicia está poniendo a su hija Rosita de 1 año en la cama. Carmen se da cuenta de que Alicia la está poniendo a dormir con la botella. La botella contiene leche.

Drama:

Carmen: *Por favor, no te vayas a ofender con esta pregunta, pero ¿siempre pones a Rosita a dormir con la botella?*

Alicia: *Sí, ¿por qué me lo preguntas?*

Carmen: *Antes yo hice lo mismo con Andrecito y se le picaron los dientes. Sus dientes de enfrente se volvieron negros y le salieron agujeros. Lo llevé al dentista y ahí me dijeron que sus dientes estaban así porque yo lo ponía a dormir con la botella.*

Alicia: *Pero la botella tiene leche y la leche es buena para ellos. De todas formas, Andrés no tiene muchos dientes.*

Carmen: *Si, pero la caries puede comenzar en cuanto le salga un diente en la boca. Cualquier cosa en la botella que no sea agua se queda en sus dientes y causa lo que se conoce como caries de la botella del bebé. Sólo quiero que no le pase a Rosita lo que le pasó a mi Andrecito.*

Alicia: *¿Puedo hacer algo para prevenir la caries de la botella del bebé?*

Prevenir la Caries de la Botella del Bebé

- Coma una dieta balanceada cuando está embarazada.
- Darle pecho es la mejor manera de alimentar su bebé.



- Acueste a dormir su niño sin la botella.

- Si su bebé tiene que dormirse con una botella, llénela solamente con agua o use un chupón limpio.
- No deje que su niño use la botella como si fuera un chupón durante el día.
- Si su bebé usa un chupón, nunca lo moje con algo dulce como el azúcar o la miel.
- A la edad de seis meses, comience a enseñarle a su niño a tomar de un vaso.
- Cerca del primer cumpleaños, empiece ayudar a su niño a dejar la botella.
- No le dé a su niño bebidas como refrescos, Kool-aid, té con azúcar y otras bebidas dulces.
- Anime a los niños mayores a comer bocadillos sanos, como frutas enteras, queso, y verduras frescas en vez de galletas y dulces.



Creciendo con Sonrisas Saludable



Los dientes de leche son importantes para el crecimiento y desarrollo saludable de los bebés y niños pequeños.

La caries en los bebés y niños pequeños es conocida como *Caries de la Botella del Bebé*.

La Caries de la Botella del Bebé es causada por la placa.

CAUSAS

Tomar de una botella llena de líquidos que contienen azúcar puede causar la caries en los niños pequeños. Bebidas que contienen azúcar, por ejemplo:

- jugo
- bebidas de jugo
- bebidas con azúcar
- té endulzado
- refresco

PREVENCION

- La alimentación del pecho es la mejor manera de alimentar su bebé.
- Si usted no está dando pecho, por favor duerma a su niño sin la botella.
- Si su bebé tiene que dormirse con una botella, llénela solamente con agua o use un chupón limpio.
- Poco antes del primer cumpleaños del niño, poco a poco comience a quitarle la botella al niño.

Consejos para Hacer que su Niño se Sienta Cómodo a la Hora de Dormir

Tal vez lllore o se enoje su niño cuando llegue la hora de dormir. Las siguientes sugerencias pueden ayudar que su niño se sienta seguro, calmado y puede ayudar que se duerma más fácilmente sin la botella.

- ♥ Cánteles o póngales música.
- ♥ Use un juguete musical.
- ♥ Léale a su niño.
- ♥ Déles un masajito en la espalda.

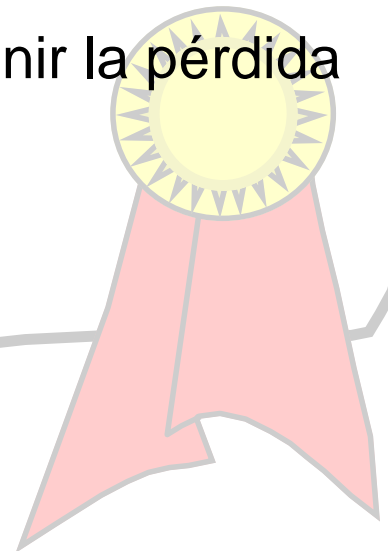


LECCIÓN 6

TRANSPARENCIAS

Objetivos de la Lección 6:

1. Hablar de lo que se debe hacer en caso de ciertas heridas dentales.
2. Identificar las causas de un dolor de dientes y cómo tratarlo.
3. Listar problemas posibles de la pérdida de dientes.
4. Describir las maneras de ayudar a sanar el área de una extracción.
5. Nombrar las maneras de prevenir la pérdida de dientes.



Heridas Dentales

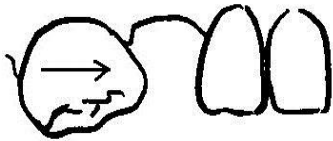
- ***Diente flojo***
- ***Algo atrapado entre los dientes***
- ***Lengua o labio mordido***
- ***Diente quebrado o astillado***
- ***Diente noqueado (o que se cae por un golpe)***
- ***Posible quijada quebrada***



Dolor de Dientes

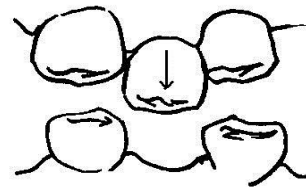
- Enjuague su boca con agua para mantener el área limpia.
- Use un cepillo de dientes o hilo dental para quitar suavemente cualquier alimento que se puede haber quedado atrapado en el diente.
- Si hay un área hinchado, ponga un trapito frío en la cara junto al diente que está herido. (No use cosas calientes.)
- No se ponga aspirina en las encías o alrededor del diente adolorido.
- Vaya a una oficina dental o a una clínica lo más pronto posible.
- A veces no se puede salvar el diente y puede ser necesario sacarlo. Cuando se saca un diente se llama una extracción.
- Una extracción debe ser la última opción de tratamiento. Los dientes naturales trabajan lo mejor.

Problemas Posibles con la Pérdida de los Dientes



- Si se saca una muela o un diente de atrás, las otras muelas se pueden mover a su espacio. Los dientes que están en cada lado del espacio pueden comenzar a inclinarse hacia el espacio.

- Como no hay ningún diente con que morder y poner presión, el mismo diente que está al lado opuesto de la quijada puede crecer más largo.



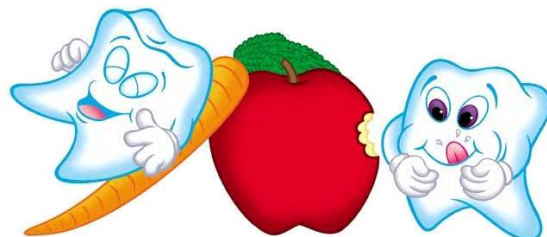
- Si los dientes se mueven, pueden causar problemas para masticar la comida y pueden cambiar la forma de su cara.
- Si usted pierde algún diente, debe ser repuesto. Los dientes y las encías trabajan mejor cuando se repone un diente perdido.

Sanar Después de Sacar un Diente

- ***Anestesia***
- ***Sangrado***
- ***Coágulo de sangre***
- ***Enjuagado***
- ***Medicinas***
- ***Hinchazón y Dolor***
- ***Alimentos y Bebidas***
- ***Cepillarse los dientes y uso del hilo dental***

Prevenir la Pérdida de Dientes

- Tome agua que contiene fluoruro, si es posible.
- Cepíllese los dientes todos los días con pasta de dientes que contiene fluoruro.
- Use otros productos de fluoruro.
- Use el hilo dental todos los días.
- Vaya con su dentista cada seis meses.
- Recuerda que puede visitar la Clínica Dental del Centro de Salud para Trabajadores del Campo en su área.
- Obtenga selladores dentales para proteger la parte del diente que se usa para morder.
- Coma una dieta balanceada y bocadillos saludables.
- No coma alimentos que contienen mucho azúcar.
- No fume o use otros productos de tabaco.





Resumen

- ✓ Saber qué hacer en una emergencia dental puede hacer la diferencia entre salvar y perder un diente.
- ✓ Si su diente está herido o ha sido noqueado, usted debe de ir a una oficina dental o a una clínica, lo más pronto posible.
- ✓ El tratamiento necesario para una emergencia dental depende del tipo de herida y que tan grave es.
- ✓ Los dolores de dientes pueden ser causados por heridas dentales, la caries o las enfermedades de las encías.
- ✓ A veces no se puede salvar el diente y puede ser necesario sacarlo.
- ✓ Sacar el diente debe ser la última opción de tratamiento. Los dientes naturales trabajan mejor. Si es posible, siempre trate de salvar los dientes en vez de sacarlos.
- ✓ Un problema posible de la pérdida de los dientes es que otros dientes se pueden mover. Esto puede causar problemas con masticar y comer y puede cambiar la forma de su cara.
- ✓ Después de que le saquen un diente usted debe seguir las instrucciones e indicaciones de su dentista. El área debe sanarse en algunos días. Si tiene dolor que dura por mucho tiempo o que es muy grave, hinchazón, sangrado o fiebre, llame al dentista inmediatamente.
- ✓ Usted puede prevenir la pérdida de dientes con cepillarse los dientes con una pasta de dientes que contiene fluoruro, usar el hilo dental cada día, obtener selladores dentales, comer una dieta balanceada e ir con el dentista regularmente.

LECCIÓN 6

HOJAS

Heridas Dentales

➤ ***Diente Flojo***

- Un diente flojo en un niño, de las edades de 5 a 11 años, puede ser una señal de que el diente adulto (permanente) está empujando al diente de leche para salir.
- Un diente flojo, especialmente en los adultos, puede ser una señal de una enfermedad o una herida.
- Los dientes flojos deben ser chequeados por un dentista lo más pronto posible.

➤ ***Algo Atrapado Entre los Dientes***

- Trate de quitar con cuidado con un hilo dental lo que ha quedado atrapado entre los dientes.
- Resbale e el hilo dental cuidadosamente entre los dientes para que no se corte las encías.
- Si usted no tiene hilo dental, trate de usar un pedazo de hilo.
- No use ningún objeto filoso o con punta.
- Si usted no se lo puede quitar, vaya a una oficina dental o a una clínica.

➤ ***Lengua o Labio Mordido***

- Limpie el área suavemente con un trapito.
- Ponga presión directamente en el área herido. Ponga un trapito frío o hielo envuelto en un trapo en el labio o la lengua para bajar lo hinchado.
- Si la sangre no para o si la herida es grave, LLAME 911 si es posible. Si no, vaya inmediatamente a la sala de emergencias de un hospital.

➤ ***Diente Quebrado o Astillado***

- Enjuague su boca con agua para mantener el área limpia.
- Para bajar la hinchazón, use un trapito frío o hielo envuelto en un trapo y póngalo en la cara junto al diente que está lastimado.
- Vaya a una oficina dental o a una clínica lo más pronto posible.

Heridas Dentales

➤ ***Diente Noqueado (o que se cae por un golpe)***

- Busque el diente y recójalo de la corona (parte de arriba), no de la raíz.
- Si está sucio, enjuague suavemente el diente con agua limpia.
 - ❖ **No** raspe el diente.
 - ❖ **No** use jabones o químicas.
 - ❖ **No** seque el diente.
 - ❖ **No** lo envuelva en una toallita, una servilleta o un trapo.
- Si es un diente adulto (permanente), vuelva poner el diente en su lugar y muerda suavemente una gasa o una bolsa de té húmeda para mantener el diente en su lugar (la bolsilla del diente.) Tenga cuidado de no tragarse el diente.
- Si no se puede poner el diente en su lugar, póngalo en un envase, tasa o bolsa de plástico y cúbralo con un poco de leche o agua.
- Si el diente es de leche (diente primario), **NO** trate de reponer el diente en la boca. Si usted piensa que el diente noqueado es un diente de leche, póngalo en un recipiente, tasa o bolsa de plástico y cúbralo con un poco de leche o agua.
- Para ayudar a detener la sangre, muerda firmemente un pedazo de gasa por 30 minutos. Ponga una gasa nueva arriba del área y muerda firmemente por otros 30 minutos. Siga haciendo esto hasta que pare de sangrar.
- **Vaya inmediatamente a una oficina dental o a una clínica.**

➤ ***Posible Quijada Quebrada***

- Si usted piensa que se ha quebrado la quijada, envuelva la quijada con una toalla o pañuelo para que la quijada no se mueva.
- LLAME a 911 si es posible o pida alguien que llame. Si no, vaya inmediatamente a la sala de emergencias de un hospital.
- Si no hay un hospital cerca, vaya a la Clínica Dental para Trabajadores del Campo más cerca o llame o pide alguien que llame a la línea telefónica gratis de “Una Voz para la Salud” al 1-800-377-9968.

Dolor de Dientes

¿Qué puede hacer cuando tiene un dolor de dientes?

Use un cepillo de dientes o hilo dental para quitar suavemente cualquier alimento que pueda tener atrapado en el diente.



Si tiene hinchazón, ponga un trapito frío o hielo envuelto en un trapo en la cara junto al diente que le duele. (No use cosas calientes).

Vaya a una oficina dental o a una clínica lo más pronto posible para saber si se puede arreglar el diente o si se lo van a tener que sacar (extraído).



Sanar Después de Sacar un Diente

Algunas veces los dientes tienen que sacarse debido a una infección como resultado de la caries, las enfermedades de las encías o de una herida.

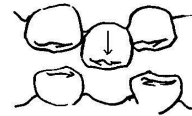
Un problema de la pérdida de los dientes que puede ocurrir a largo plazo es que los otros dientes traseros en su boca se pueden mover.

PROBLEMAS POSIBLES QUE SE PUEDEN PRESENTAR CON LA EXTRACCIÓN DE UN DIENTE O CON LA PÉRDIDA DE UN DIENTE

El diente en cada lado del espacio puede comenzar a inclinarse hacia el espacio.



Si no hay ningún diente que le corresponda para morder, el diente puede crecer más largo.



Si los dientes se mueven, pueden causar problemas para masticar la comida y pueden cambiar la forma de su cara.

LA CICATRIZACIÓN DESPUÉS DE UNA EXTRACCIÓN

Después de una extracción dental, el área de la extracción normalmente cicatriza en algunos días. Hay varios pasos que usted debe de tomar para ayudar a promover una buena cicatrización, prevenir complicaciones y sentirse cómodo.

- El primer día después de la extracción, NO fume, no se enjuague, escupa, o se sacude su nariz muy fuerte y no use popote para beber.
- Acuérdesse de NO enjuagar fuertemente porque esto puede molestar la cicatrización.
- Beba muchos líquidos y coma alimentos suaves que sean saludables.
- Evite usar palillos de dientes.

Previniedo la Pérdida de Dientes

- Tome agua que contiene fluoruro, si es posible.
- Cepíllese los dientes todos los días con pasta de dientes que contiene fluoruro.
- Use otros productos de fluoruro como enjuagues para la boca.
- Use el hilo dental todos los días.
- Vaya con su dentista cada seis meses.
- Recuerde que puede visitar la Clínica Dental del Centro de Salud para Trabajadores del Campo en su área.
- Obtenga selladores dentales para proteger la parte del diente que se usa para morder.
- Coma una dieta balanceada y bocadillos saludables.
- No coma los alimentos que contienen mucho azúcar.
- No fume o use otros productos de tabaco.

TENGA EN MENTE:

- Cuando usted está en el carro, siempre use los cinturones de seguridad y los asientos de seguridad para los niños que tengan menos de 4 años de edad.
- Haga que los niños sigan las reglas de seguridad cuando juegan para prevenir caídas y heridas dentales, como no empujar o correr con objetos peligrosos.
- Use un protector para la boca y cascos al jugar los deportes y otras actividades recreativas.
- Tenga cuidado al trabajar cerca de los animales de granja, equipo o maquinarias agrícolas. No use el equipo o maquinarias agrícolas al menos que haya sido entrenado en cómo usarlos.
- Siempre tenga cuidado al usar escaleras o equipo de mano que pueda causar heridas dentales.



LECCIÓN 7

TRANSPARENCIAS

Objetivos de la Lección 7:

1. Identificar los principios básicos de la educación popular.
2. Identificar los métodos de enseñanza comunes usados en la educación popular.
3. Usar métodos de enseñanza y estrategias específicas para compartir los mensajes de salud dental con la comunidad.



Características de la Educación popular

- Cada quien es respetado y tratado como igual
- Valora las ideas de todos
- Reconoce que cada persona tiene conocimiento
- Promueve el cambio
- Cada cosa es una oportunidad de aprender algo nuevo
- Cada persona enseña, cada persona aprende
- Anima a todos para que participen y se relacionen, pregunten, platiquen
- Desarrolla el liderazgo
- Anima a la gente a tomar sus propias decisiones y buscar soluciones de sus problemas

Métodos de Enseñanza

- **Lluvia de ideas**
- **Socio-drama**
- **Canciones**
- **Juegos**
- **Rompehielos**

Guía para las Sesiones de Grupo

- 1. Rompehielos**
- 2. Lluvia de ideas**
- 3. Compartir la información**
- 4. Reforzar la información**
- 5. Evaluación**

Guía para los Encuentros Individuales

- 1. Preséntese**
- 2. Pregunte sobre sus experiencias con la caries (u otra tema)**
- 3. Ofrecer más información del tema**
- 4. Agradézcale por su tiempo y ofrézcale regresar con más información, si le piden.**

LECCIÓN 7

HOJAS

Guía para las Sesiones de Grupo

1. Rompehielos

- Permite que todos se sientan a gusto y que se conozcan mejor.
- Los rompehielos son buenos hacer cuando es la primera vez que se reúne el grupo, o cuando los participantes no se conocen.

2. Lluvia de ideas

- Una actividad útil para ver lo que ya sabe el grupo y para tener una idea de los temas en que se debe enfocar.

3. Compartir información

- Se puede hacer esto a través del socio-drama, hojas de repartir, preguntas, pláticas, las experiencias de la gente, etc.
- Es importante permitir tiempo para obtener retroalimentación de los participantes.

4. Reforzar la información

- Repita la información a través de una actividad o vea si los participantes recuerdan la información con jugar un juego o hacer preguntas.

5. Evaluación

- Pregúntele a los participantes de lo que les gustó y no les gustó y de cómo harían las cosas en una manera diferente. La evaluación es importante para ver qué tan efectiva fue su sesión y para ayudarle planear otras sesiones en el futuro.

Guía para las Sesiones Individuales

1. Preséntese

- Asegúrese de saludar a la persona, dar su nombre, el nombre de su organización y lo que hace, y pedir el nombre de la persona.

2. Pide sus experiencias con la caries (u otra tema)

- Animar a la persona a preguntarle.
- Crea confianza para abrir la comunicación entre ustedes.
- ¡ESCUCHE!

3. Ofrecer más información en el tema

- Mencione los puntos importantes de la prevención
- Ofrezca información acerca de los servicios de salud

4. Agradecerle por su tiempo y ofrézcale regresar con más información, si le piden.