



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO
FACULTAD DE ODONTOLOGIA

DONADO POR D. G. B. - B. C.

**EDUCACION DENTAL EN LA SALUD
DEL NIÑO.**

TESIS PROFESIONAL

María Teresa Hinojosa Carranza

14865

MEXICO, D. F.

1979.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

INDICE

1. INTRODUCCION
2. PROLOGO
3. METODO DIDACTICO PARA MOTIVACION EN EL NIÑO
(CUENTO INFANTIL)
 - a) Tejidos del diente
 - b) Formación y tiempo de erupción
 - c) Partes de la boca
 - d) Función de los dientes
 - e) Proceso de la caries
 - f) Placa bacteriana
 - g) Halitosis
 - h) Aplicación de fluor
 - i) Cepillado (Técnica de barrido)
 - j) Restauración de piezas dentales
 - k) Alimentación y hábitos alimenticios
4. BIBLIOGRAFIA.

INTRODUCCION

A la primera dentición se le ha llamado de muy diversas formas, la mayoría de éstas, impropias, de las cuales viene una interpretación errónea haciendo suponer un menor tiempo de actuación de los dientes o que carecen de importancia, ya que habrán de ser reemplazados por los de la segunda dentición, es por esto, -- que les hace poco o ningún caso y no se les atiende con el debido cuidado dando por resultado niños con -- dientes afectados de caries convirtiendo su boca en un verdadero foco de infección capaz de poner en peligro su vida si no es atendido debidamente. Se debe tener en cuenta que la primera dentadura alcanza un lapso hasta de 10 a 12 años por lo que, no puede ser considerada temporal, ya que son estos primeros dientes los determinantes de la salud general del niño, tan importante en su constitución futura ya que no solo desempeñan el importantísimo papel de la masticación, sino también intervienen en la fonación, crecimiento y desarrollo de los maxilares, permitiendo así la correcta erupción de los dientes permanentes evitando serios problemas de maloclusión ocasionados por la pérdida prematura de los dientes fundamentales y como si esto fuera poco, los dientes primarios o de base (ya que son la base del aparato masticatorio infantil) constituyen notablemente en el aspecto estético lo cual es de gran importancia mental y psíquica del niño.

Primeramente debemos tener en cuenta que es en la infancia cuando se adquieren los buenos o malos hábitos de la masticación, así pues, es necesario educar antes a los padres del niño, ya que éste aprende imitando los al comer cuando ingieren el alimento sin masticarlo, y segundo establecer que es un error darle al ni-

no alimentos que no necesitan ser masticados cuando éste ya está en condiciones de hacerlo ya que esto traerá como consecuencia problemas digestivos y el hecho de que los músculos masticatorios no se desarrollen y los maxilares no se formen normalmente lo que en el adulto puede producir una asimetría de la faz.

Con respecto a las razones fonéticas, es bien conocida la importancia que tienen la posición de la lengua, labios y sobre todo los dientes, otra de las principales causas por las que debemos conservar un diente el mayor tiempo posible.

Por otro lado sabemos, la mala impresión causada por una persona desdentada y los problemas psicológicos a que puede llegarse, ya que éste será siempre objeto de burla o ridículo.

Es por estas razones tan poderosas que quiero hacer hincapié en la importancia de la educación odontológica específicamente dirigida hacia el niño, ya que éste será el futuro adulto y si desde pequeño se le empieza a crear conciencia de su salud en beneficio propio, se podrá con más facilidad, crearle buenos hábitos para conservarla, y siendo mayor, irá con las suficientes bases dentales establecidas adecuadamente durante el período de su niñez y el problema actual de la negligencia e ignorancia popular con respecto a los cuidados bucales, disminuirá grandemente.

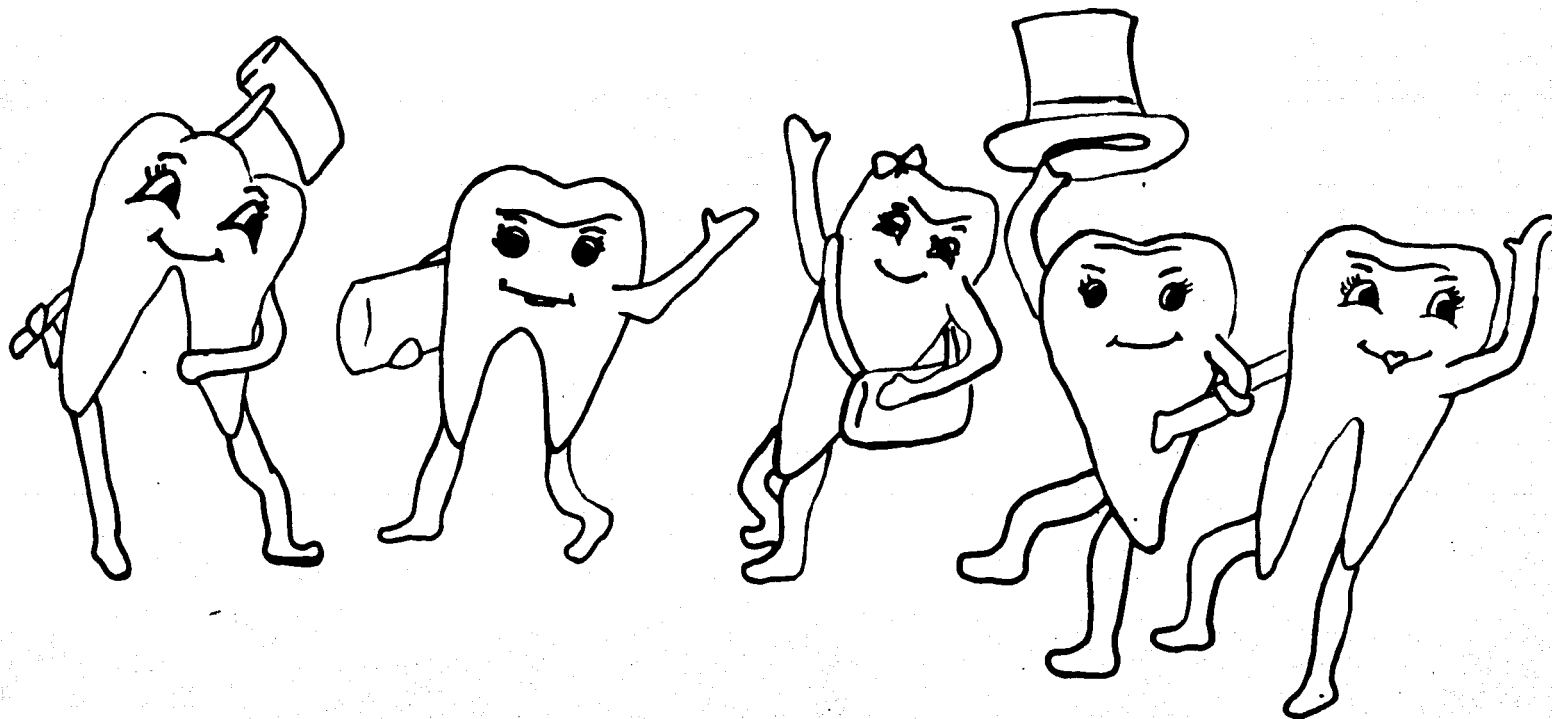
Para lograr esto, es necesario hacer uso de todos los medios de comunicación social a nuestro alcance, de una manera didáctica audiovisual, poner todo el interés en las campañas educativas en primer lugar

por televisión y si es necesario, tomar como ejemplo otros países donde todos los anuncios de caramelos y otras golosinas son acompañadas por un cepillo dental, teniendo como resultado la asociación de dulces con el acto de cepillarse los dientes después de comerlos. Elaborar material didáctico encontrando la manera de ser financiado ya sea por empresas privadas o particulares o bien entidades gubernamentales -- tanto en la elaboración como en la distribución de pequeños folletos educativos en escuelas de todos los niveles sociales y ésto, aunado con el trabajo conjunto de cada dentista ante sus pacientes, en una labor de educación e información enfocada sobre todo hacia los niños y sus padres, lo cual nos dará como resultado no solo una población con mejor dentadura, sino que además, tendremos individuos más sanos y fuertes.

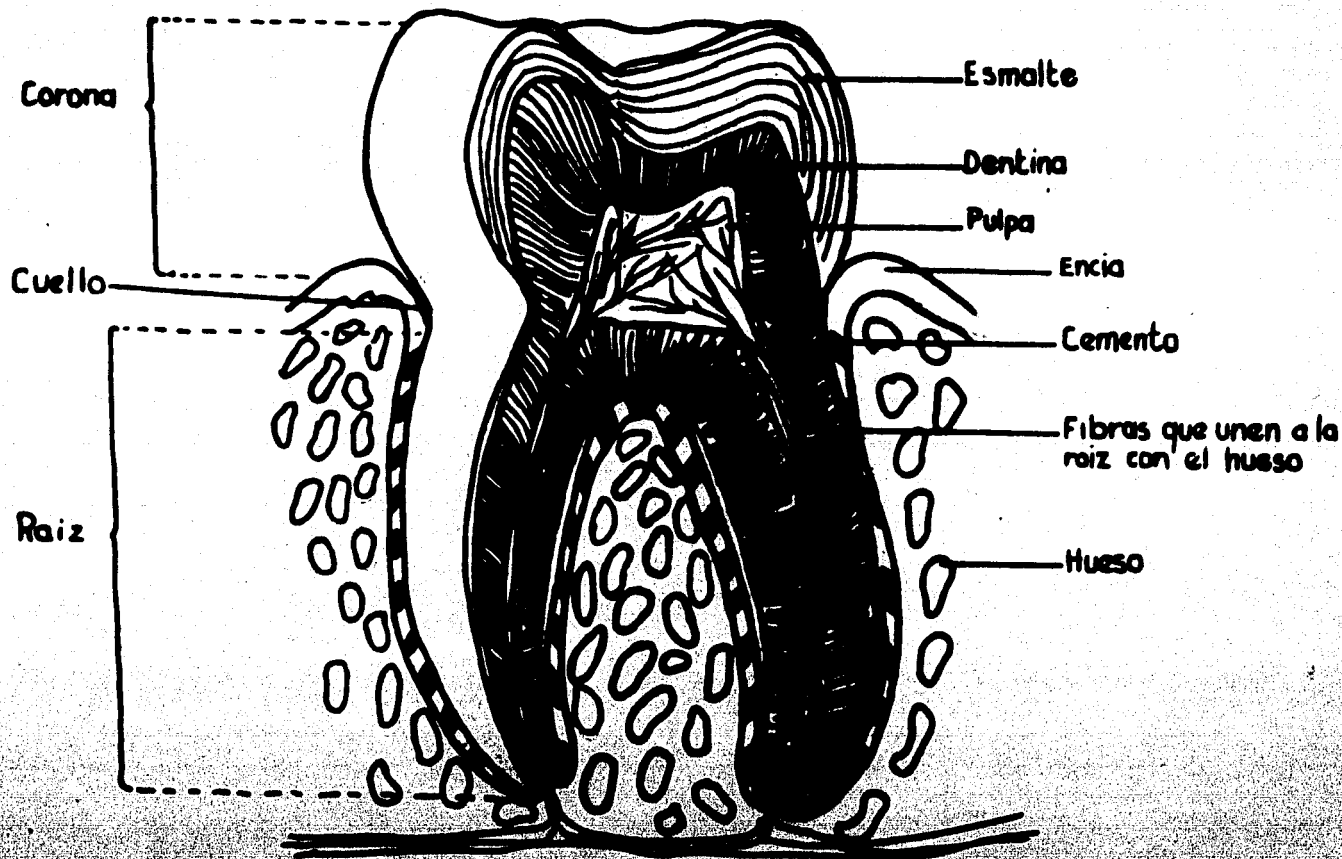
A LOS CIRUJANOS DENTISTAS:

Este trabajo no está realizado con el fin de presentar a ustedes nada nuevo ya que para ésto habría sido necesario una labor intensa de investigación científica, lo cual no está a mi alcance ni a mis posibilidades, se trata solamente de una recopilación de datos obtenidos a lo largo de mi carrera profesional, - aunado al interés personal de elaborar un tipo de trabajo que pueda ser útil para llevarlo al alcance de la gente en general como medio educativo y específicamente a todos los niños para que empiecen a darse cuenta de los cuidados que necesita la boca y con ésta el cuerpo en general para mantenerse sano, y si bien se está dando de una manera muy global, ésto puede ser la pauta para despertar mayor motivación en el conocimiento de los buenos hábitos y la modificación de los malos que se han arrastrado durante mucho tiempo.

NUESTROS DIENTES



Vamos a conocer los tejidos del diente !



Tejidos del diente:

Esmalte: es el tejido más duro, pero el más quebradizo, cubre la dentina y está formado principalmente por cristales de hidroxiapatita que son los que le dan tanta dureza.

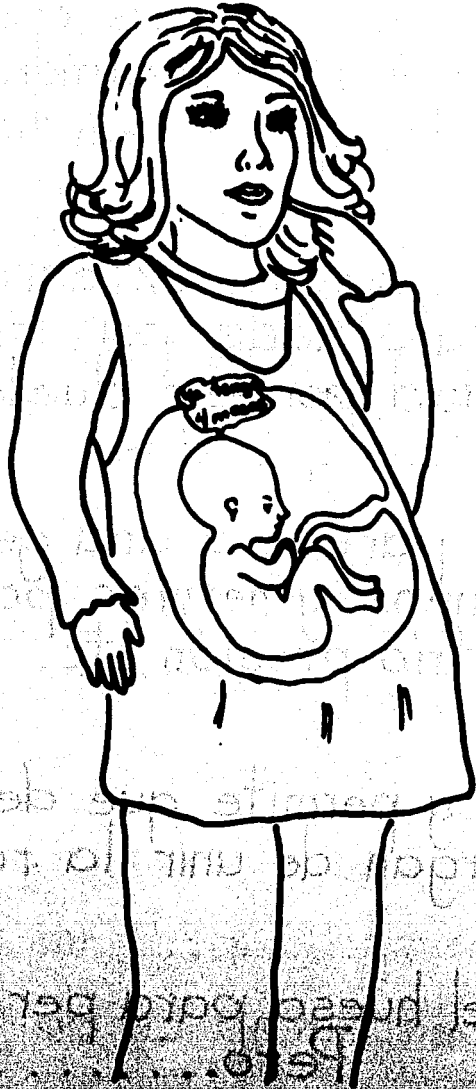
Dentina: protege a la pulpa contra agentes externos, es menos duro que el esmalte y está formada por las fibras de Tomes que le dan sensibilidad, por eso duele si la tocas con frío, calor y algunos dulces y ácidos.

Pulpa: es un tejido blando que se parece a una gelatina, está formada por vasos sanguíneos y nervios por lo que cualquier estímulo como calor, frío presión, etc. te provocará un dolor muy fuerte.

Cemento: su superficie es rugosa y permite que de ahí, se detengan las fibras que se encargan de unir la raíz del diente con el hueso.

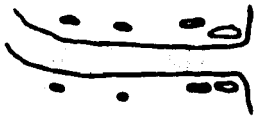
Alveolo: es el huequito que tiene el hueso para permitir que entre la raíz del diente. Pero.....

¿Te has puesto a pensar cómo se forman tus dientes?

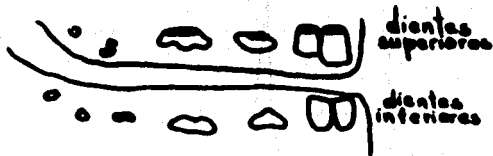


Bueno, pues tus dientes se empiezan a formar antes de que tu nazcas, es decir, cuando aún estás en el vientre de tu madre a partir del cuarto mes de vida después de tu concepción.

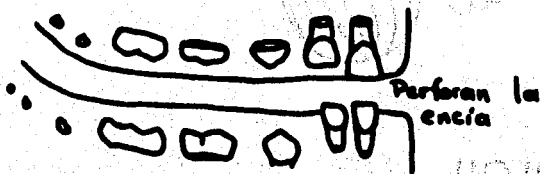
Entonces si los vieramos por dentro de tus encías y de lado, los encontraríamos como pequeños botoncitos.



Cuando estás dentro del
vientre de tu madre a los
5 meses



Cuando naces

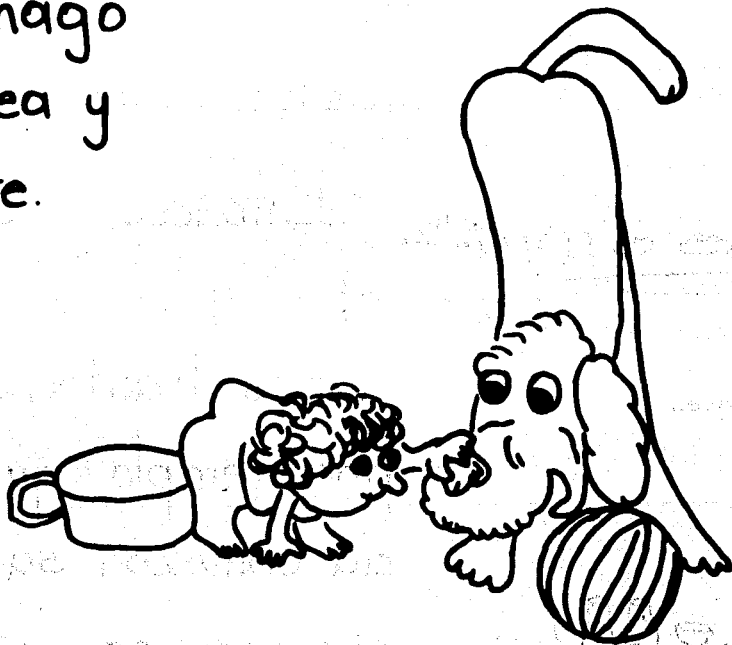


A los 6 meses, cuando
empiezan a erupcionar

Y así, junto con todo el cuerpo³
del bebé, también los dientes siguen
creciendo poco a poco hasta que ya
están listos para salir.

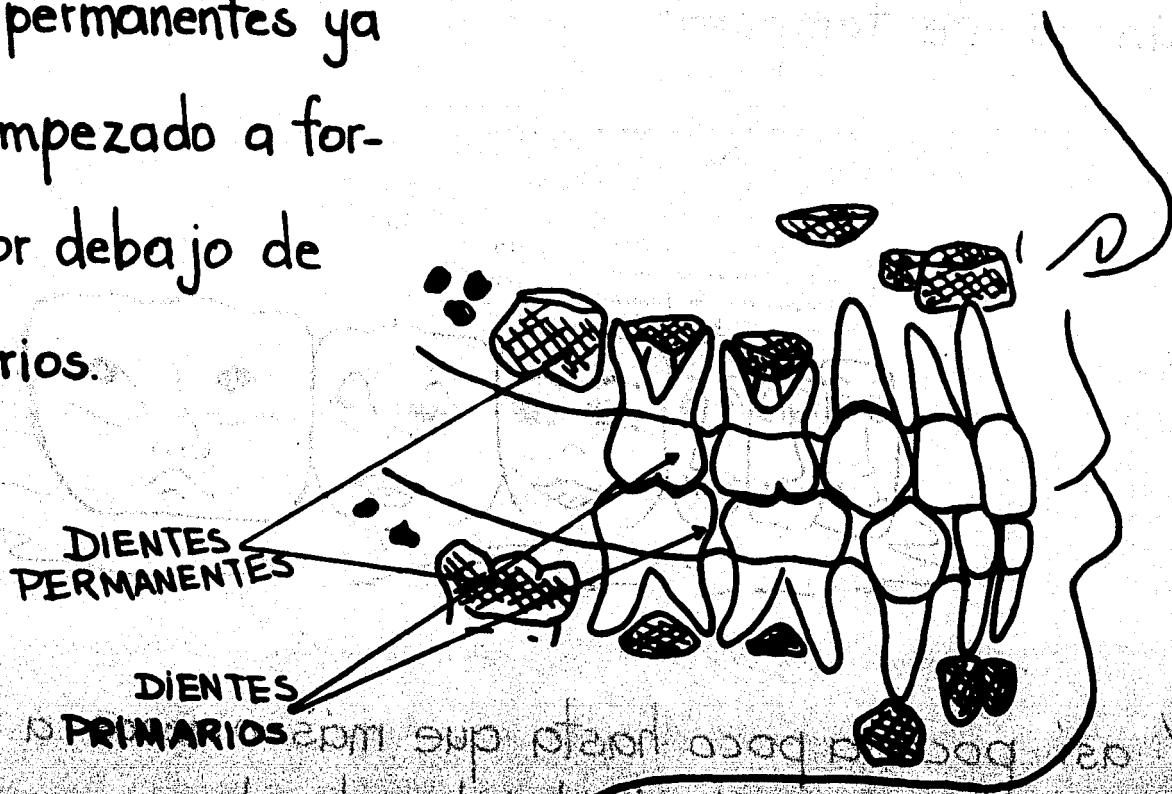
Entonces, la encía se empieza a
abrir y es normal que notemos al-
gunos trastornos en el niño como
por ejemplo, que babea mucho y le
da comezón su encía por lo que
siempre se están metiendo cosas
duras a la boca para morderlas,
y es en este tiempo cuando los
papás deben tener mucho cuidado

do porque algunas veces se meten lo primero que encuentran, y esto puede estar sucio por lo que se enferman del estómago provocandoles diarrea y a veces hasta fiebre.



Todos estos síntomas les duran entre tres y cuatro días mientras el diente perfora la encía, unos primero y otros después.

Hasta que más o menos a los tres años ya tienes⁵ todos tus dientes primarios o temporales completos, mientras tanto los permanentes ya habrán empezado a formarse por debajo de los primarios.



Alrededor de los seis años, te saldrá tu primer diente permanente. Es el primer molar, algunos le llaman también el diente de los seis años y éste no va a reemplazar a ningún diente temporal.



Y así poco a poco hasta que más o menos a los 21 años ya habrán erupcionado todos tus dientes permanentes.

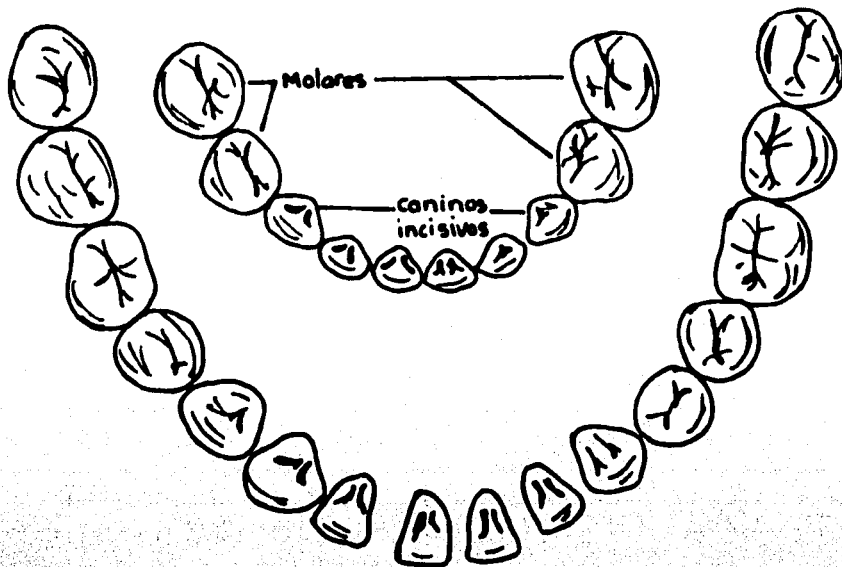
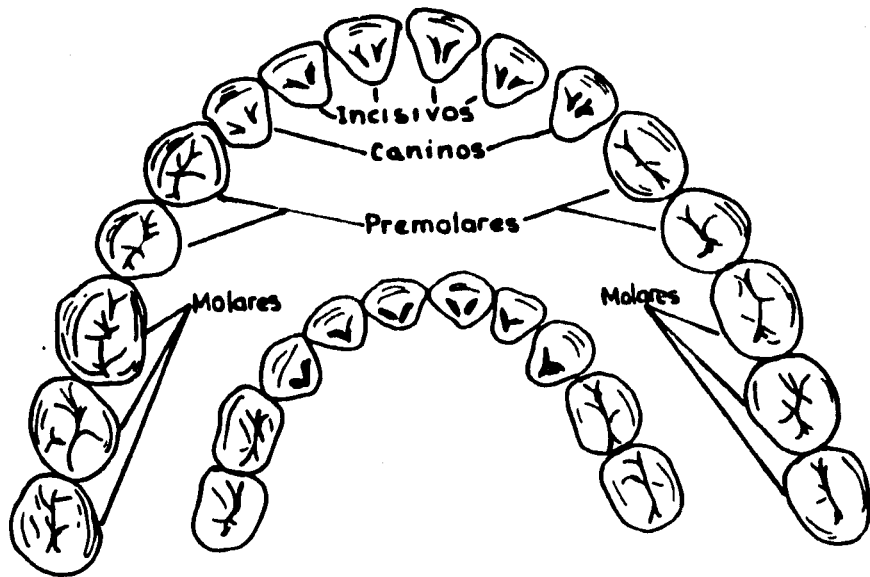
EDAD DE ERUPCION. ⁷

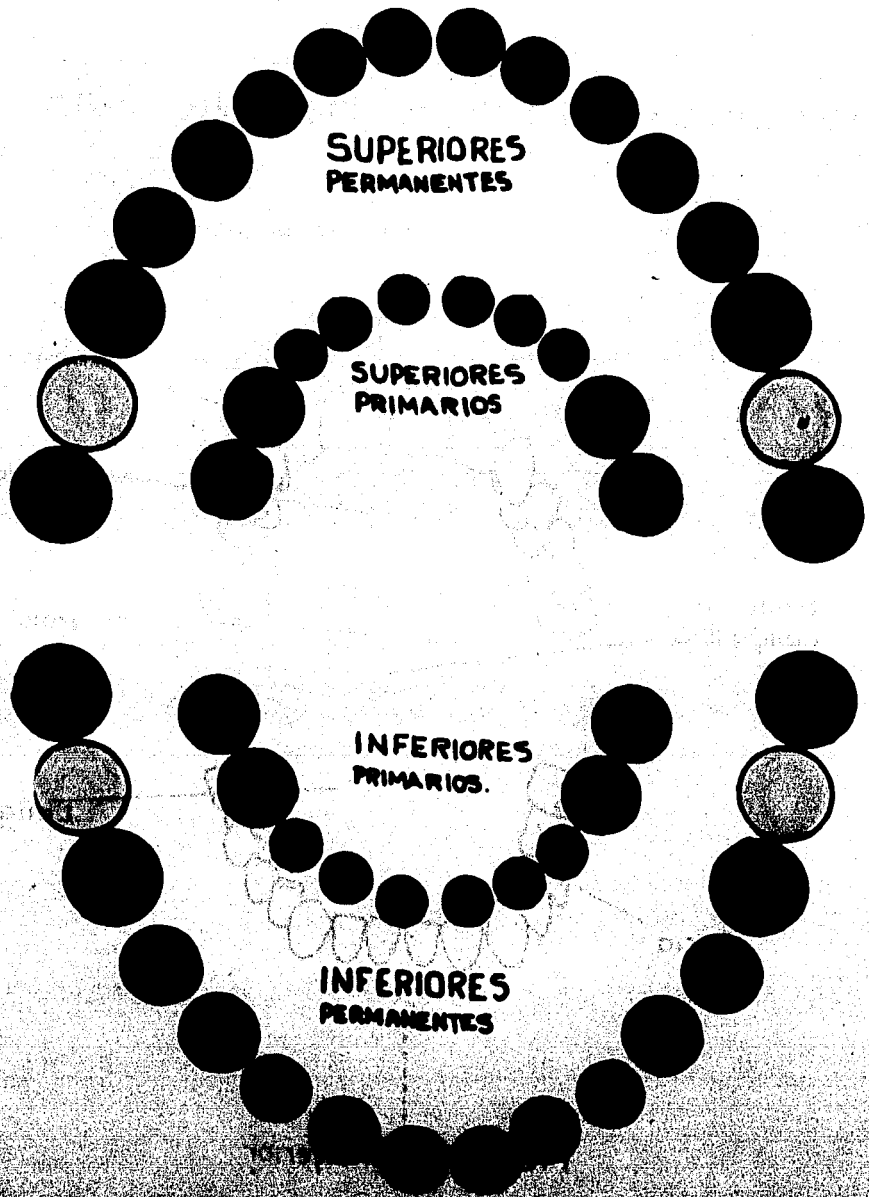
DIENTES PRIMARIOS

Central	6-8 (meses)
Lateral	7-9
Canino	16-18
1 ^{er} molar	12-14
2 ^o molar	20-24

DIENTES PERMANENTES

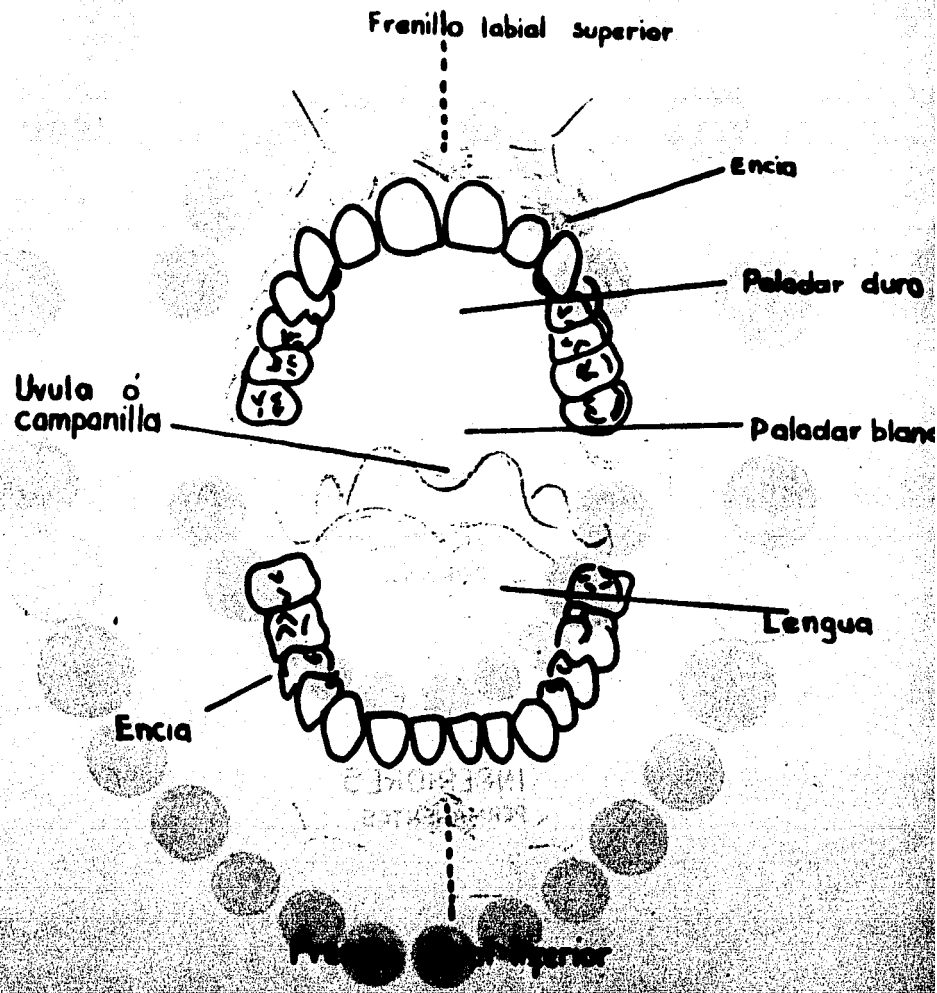
Central	6-8 (Años)
Lateral	7-9
Canino	9-12
1 ^{er} premolar	10-12
2 ^o premolar	10-12
1 ^{er} molar	6-7
2 ^o molar	11-13
3 ^{er} molar	17-21





EN ESTA SECUENCIA
SE IRAN ENSEÑANDO

Es necesario que conozcamos las partes de que está compuesta nuestra boca, ya que debemos tratarla y cuidarla siempre como parte de un todo, junto con nuestro cuerpo, pues no podemos separar uno de otro para cuidarlos y tener siempre buena salud.

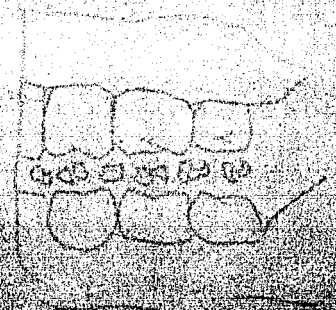
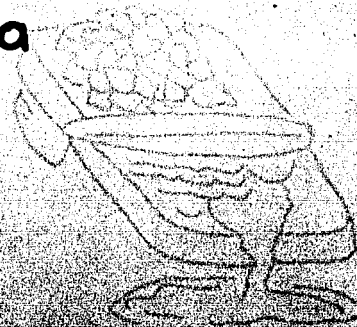


Ahora vamos a ver para que sirven nuestros
dientes ya que éstos actúan de tres maneras
diferentes :

1 Masticación

2 Fonación

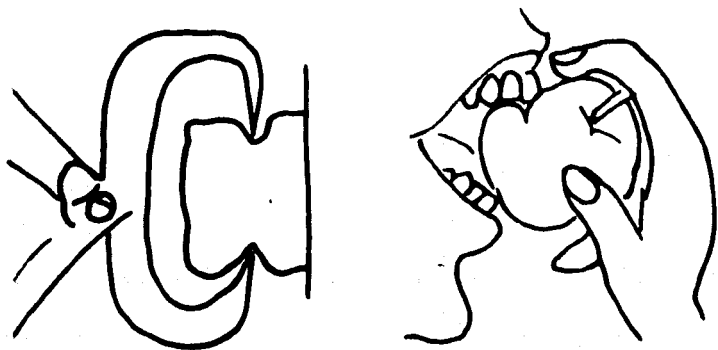
3 Estética



"

Durante la masticación:

Los incisivos cortan

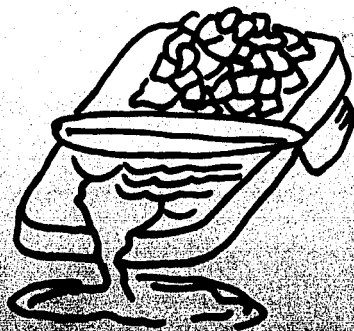
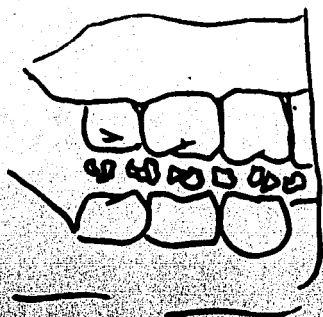


Los caninos desgarran



y

Los molares triturar



Fonación: Esto quiere decir que tus dientes, además de ayudarte a comer, te van a ayudar a pronunciar bien las palabras, es por esto que cuando se te caen los dientes de adelante, se te dificulta pronunciar correctamente algunas palabras como: silla, foco, ferrocarril, etc. Esto también le pasa a los viejitos sin dientes, que tampoco pueden comer muy bien.



Estética: se refiere a que si cuidas bien tus
dientes, siempre tendrás una dentadura preciosa.



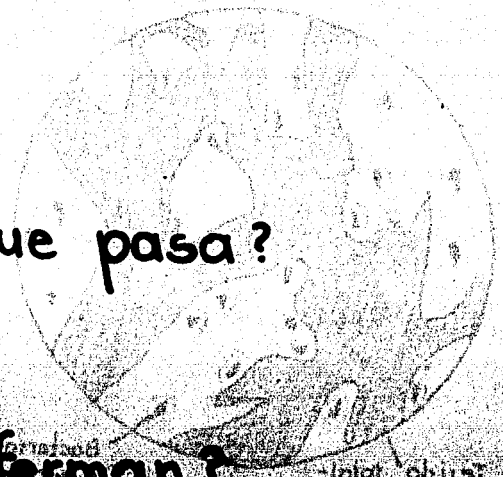
Hasta aqui hemos visto lo que pasa cuando los dientes cuando estan sanos. Pero..... si se enferman de caries ?

Que es la caries ?

Como empieza ?

Que pasa ?

Porque se enferman ?



CARIES:

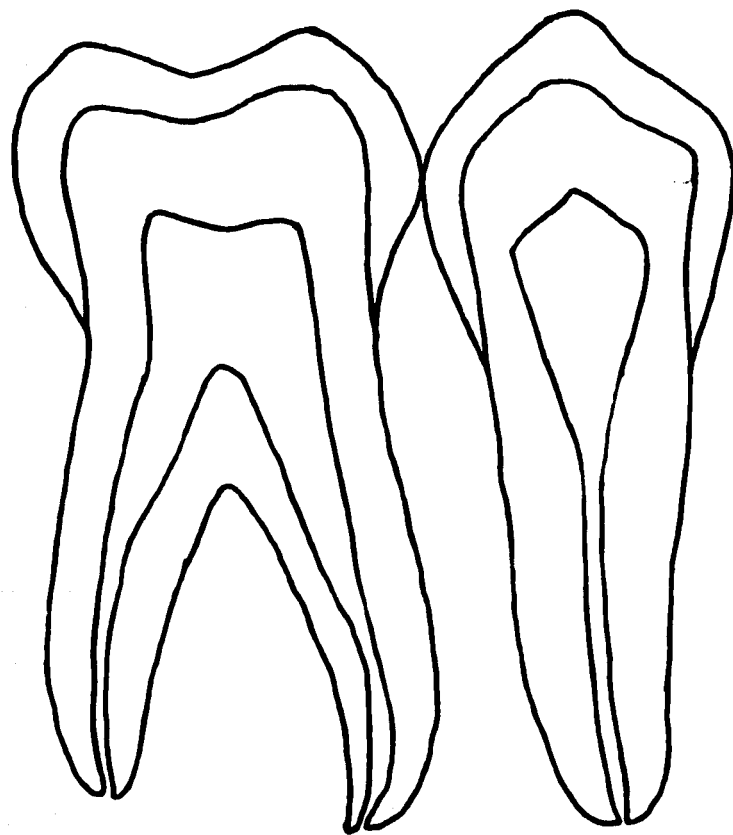
Es una enfermedad producida por muchas bacterias llamadas estafilococos, otras, estreptococos y algunos gérmenes, todos éstos son tan pequeños que no es posible verlos a simple vista, sería necesario la ayuda de un microscopio, entonces las veríamos pegadas a los dientes.

Estas bacterias se forman cuando comemos golosinas, refrescos y pan y no nos lavamos los dientes inmediatamente después.



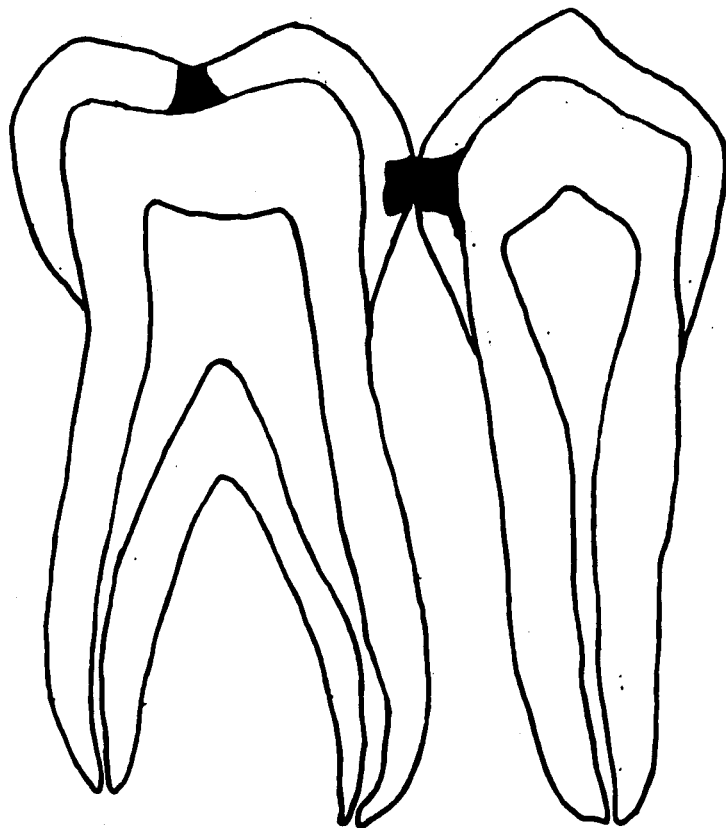
Tejido totalmente expuesto

Bacterias que crecen en el espacio de tejido del diente.

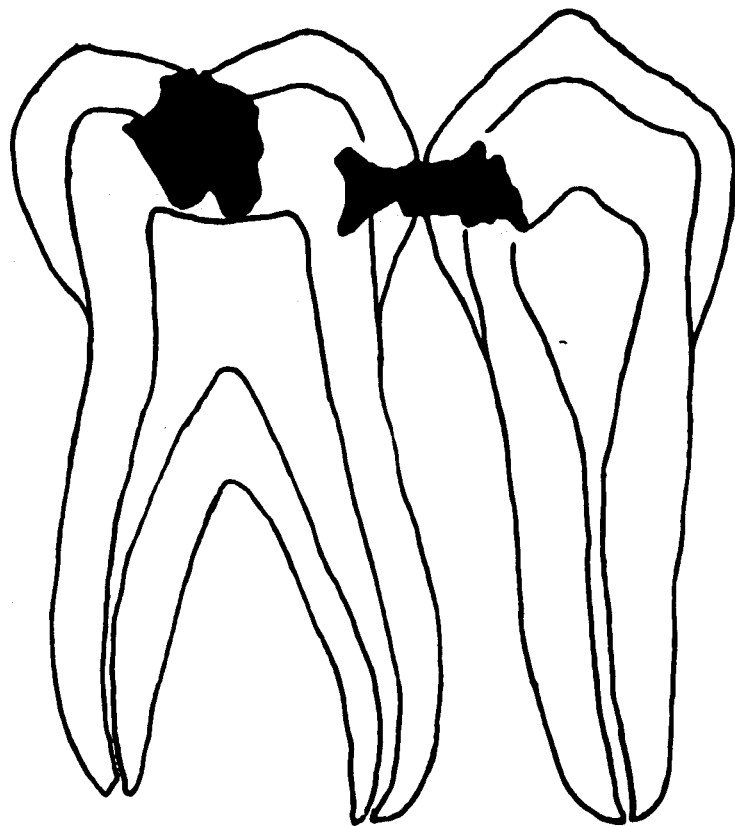


DIENTE

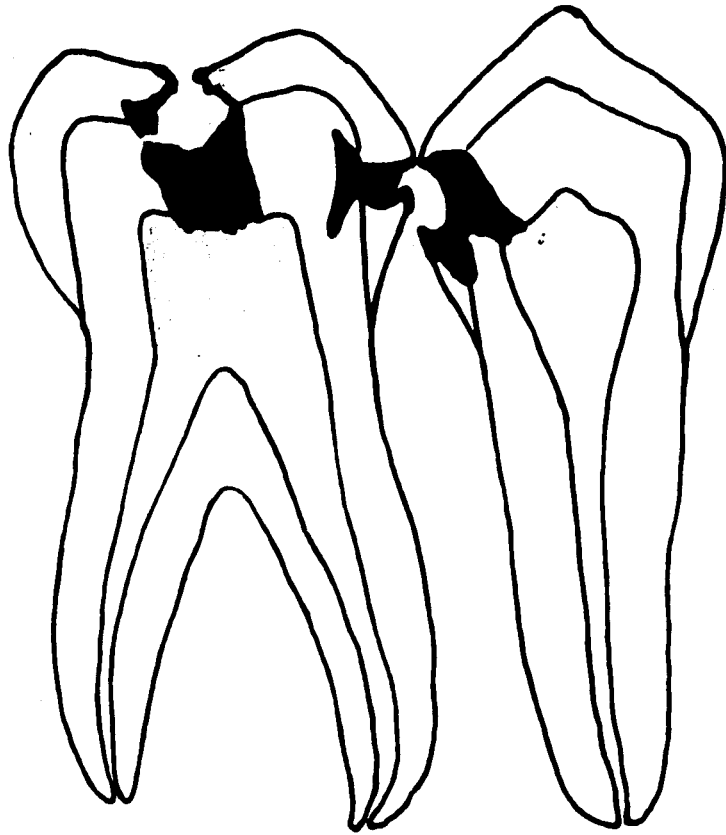
SANO



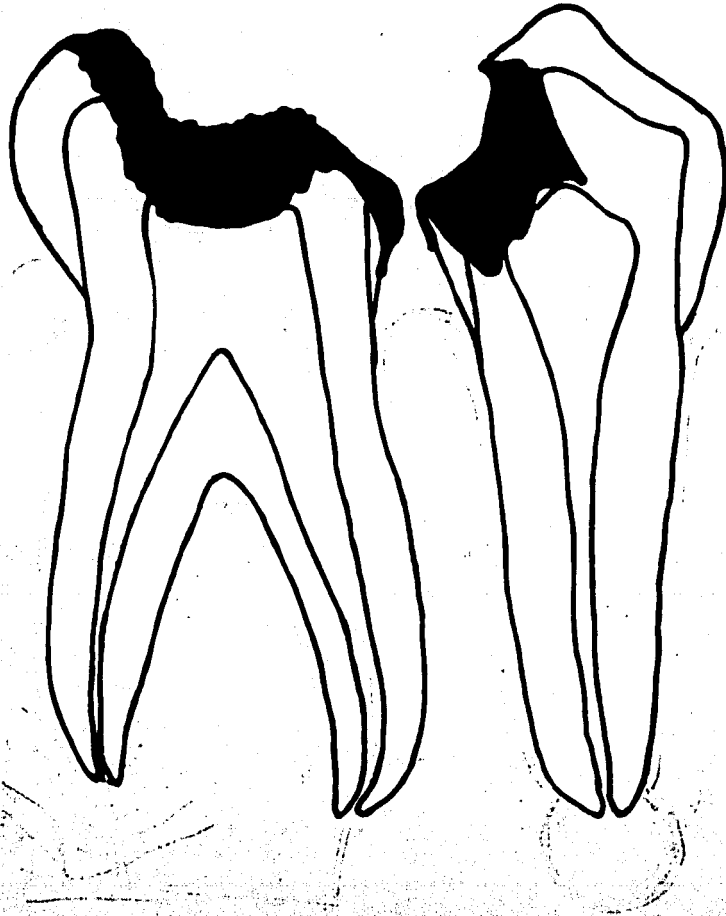
Caries en esmalte



Sigue y llega a la dentina



Luego , hasta la pulpa



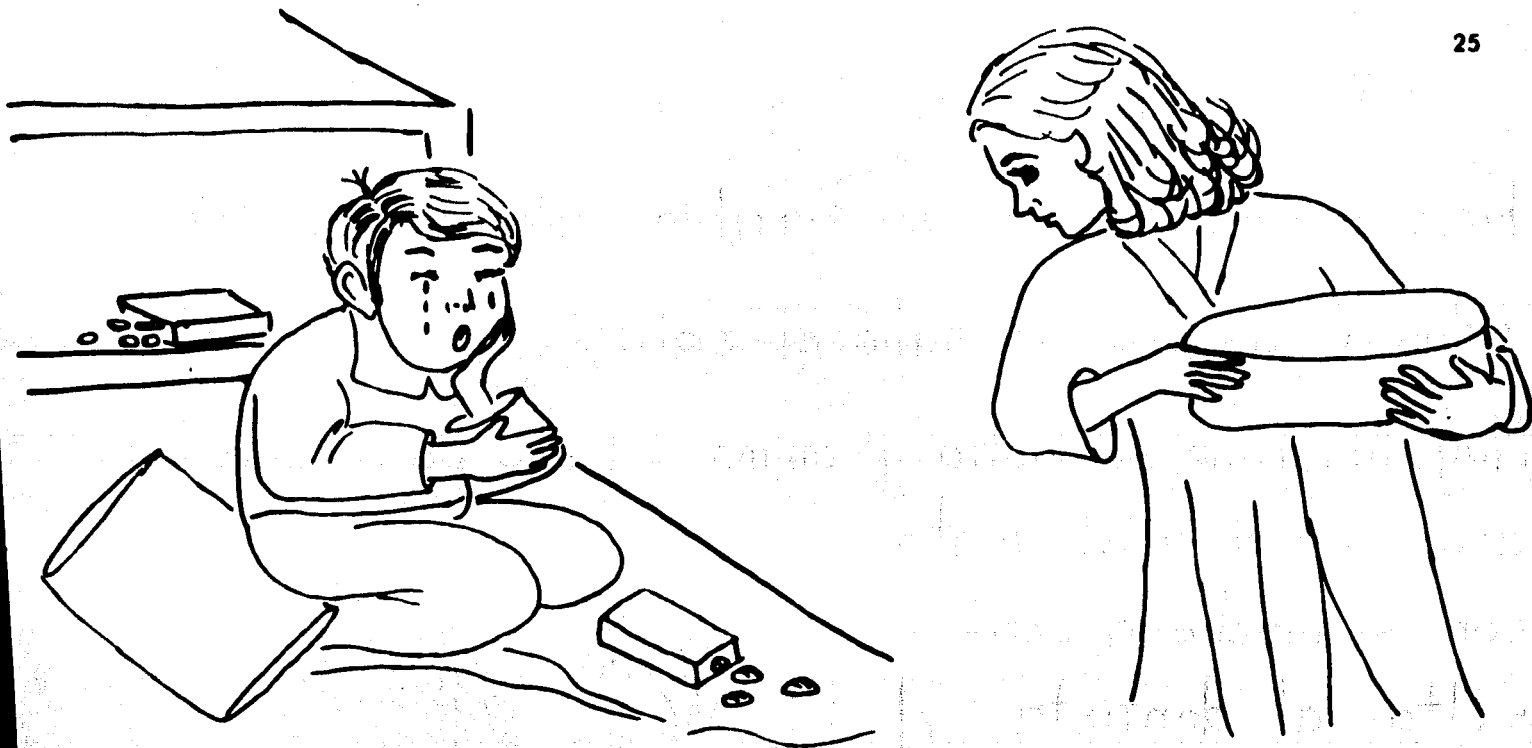
y al hueso

Ahora que ya sabes todo lo anterior vamos a contarte un cuento para que te des cuenta de lo que puede pasarte si no cuidas la salud de tu boca.

Este cuento se trata de un niño llamado Tito que vivía con su mamá, Doña María, su hermanita Lolis y su papá, Don José. A Tito y a Lolis como a todos los niños, les gustaban mucho los dulces, helados, pastelillos y toda clase de golosinas, pero lo peor del caso es que eran muy flojos para lavarse los dientes y a pesar de las recomendaciones de su mamá, ellos no entendían y a escondidas de Doña María seguían come y come golosinas.

Tito.... y tú también Lolis,
entiendan que no les prohibo que coman
dulces, siempre y cuando se laven sus dientes
después de comerlos, entendido?

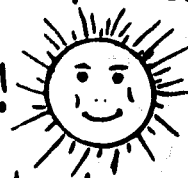




¡Aja! conque comiendo chocolates en la cama!
¿ya ves porqué te decía que debes cepillarte los dientes
después de comer dulces? ¡Aquí tienes las con-
secuencias! Le decía Doña María a Tito quien no
dejaba de llorar por el dolor.

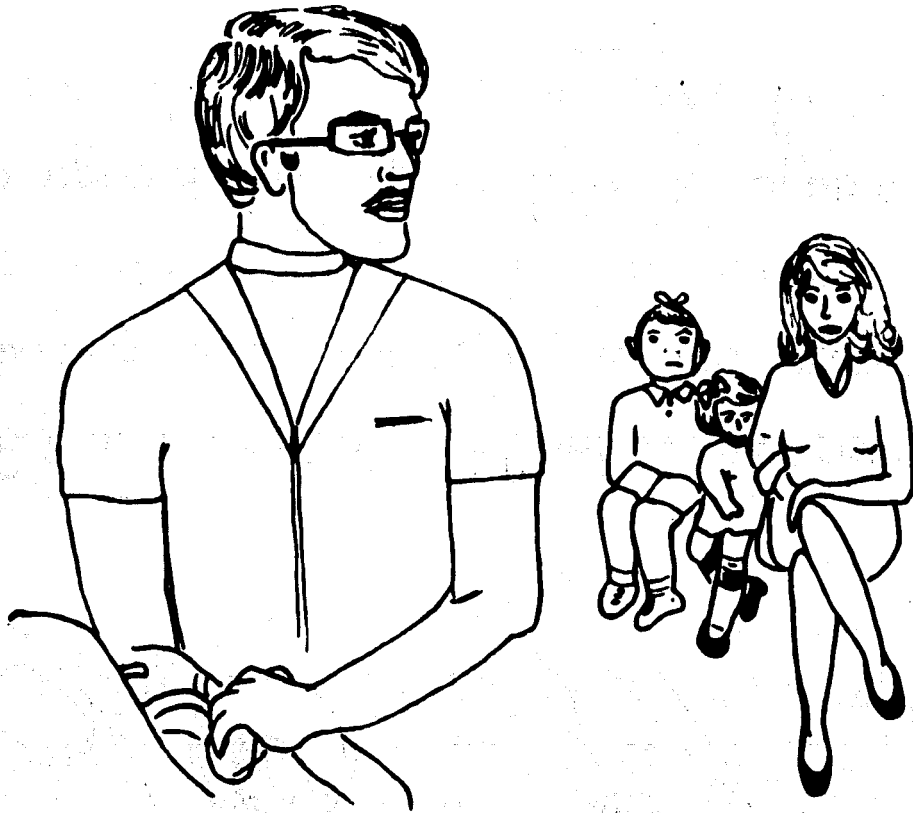
Y así, para Tito las horas de esa noche se le hicieron eternas con su terrible dolor de muelas.

¡Hasta que por fin salió el sol!



Muy temprano se vistió y animó a Lolis para que le acompañara a él junto con su madre a consultar al dentista.



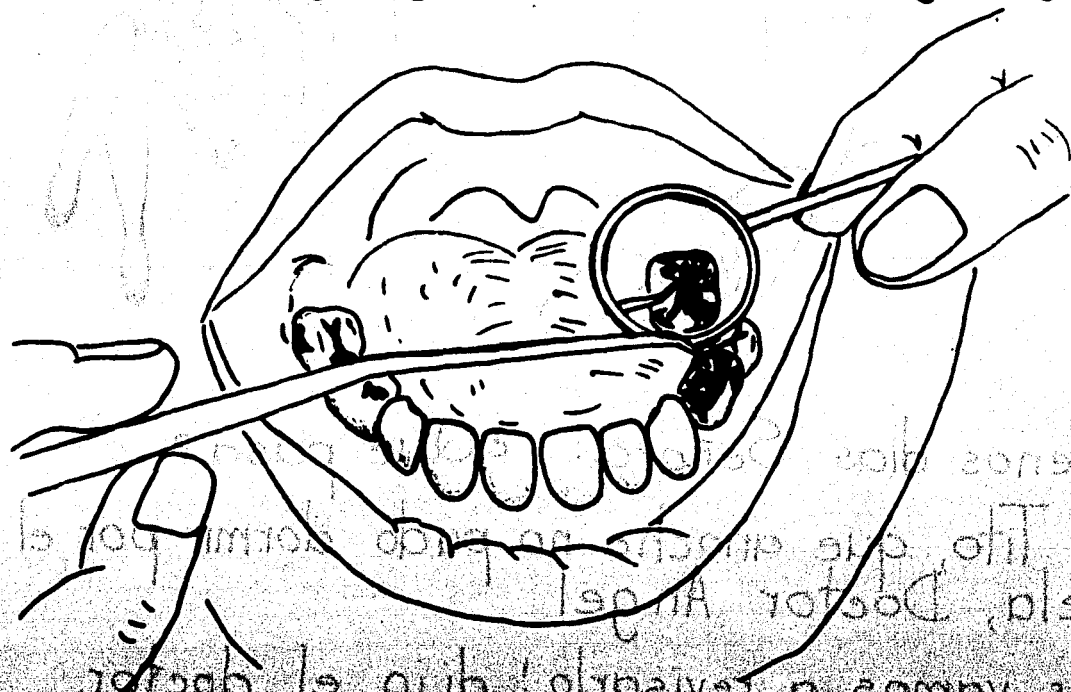


- ¡Buenos días Señora! ¿Que pasa?

- Es Tito, que anoche no pudo dormir por el dolor de su muela, Doctor Angel

- Pues vamos a revisarlo! dijo el doctor.

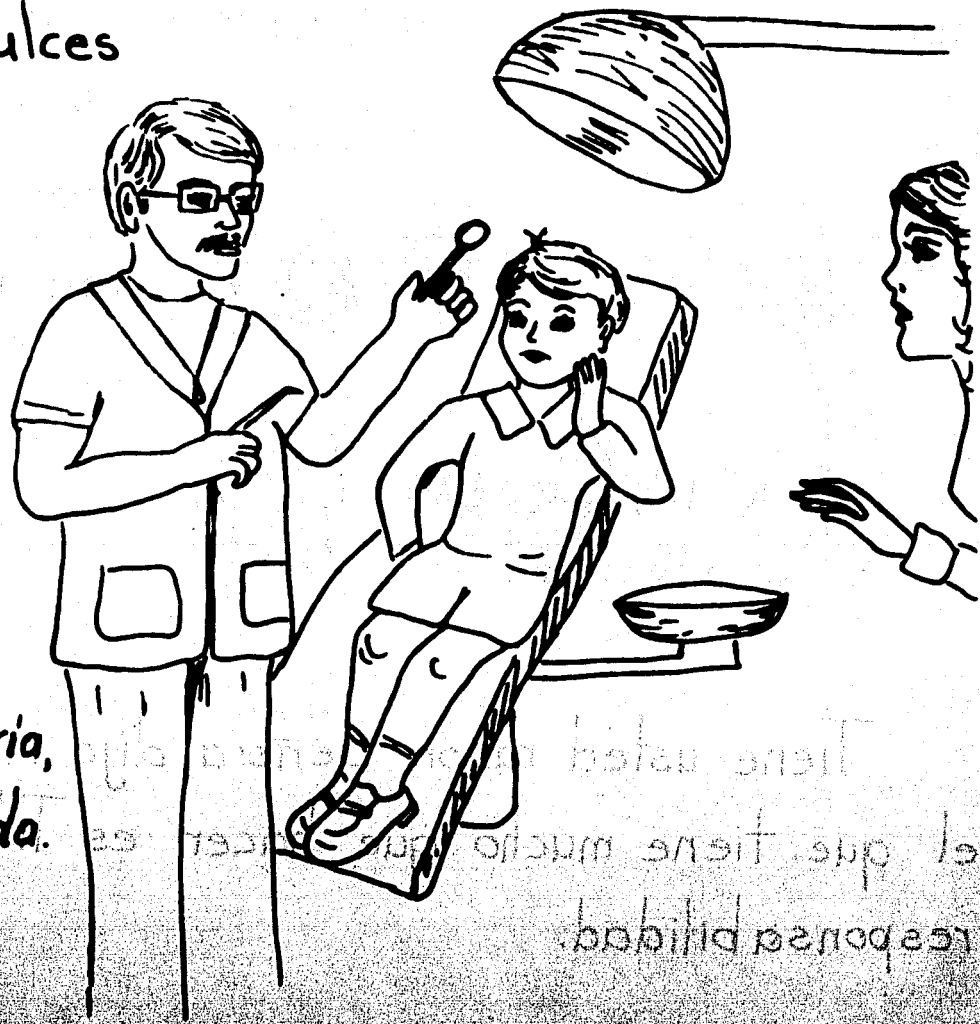
Esto es grave Tito, tal vez haya necesidad de sacarte esa muela, pues ya está muy picada, además tienes muchas caries en tus otros dientes y por si fuera poco están bastante sucios. ¡Se me hace que eres de los que nada más se enjuagan la boca con agua y pasta!



Señora, es necesario que de hoy en adelante

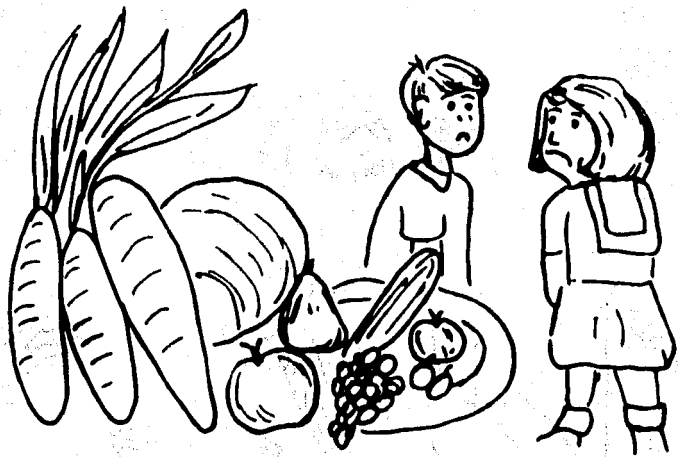
Tito coma menos dulces

y que se cepille muy
bien sus dientes.



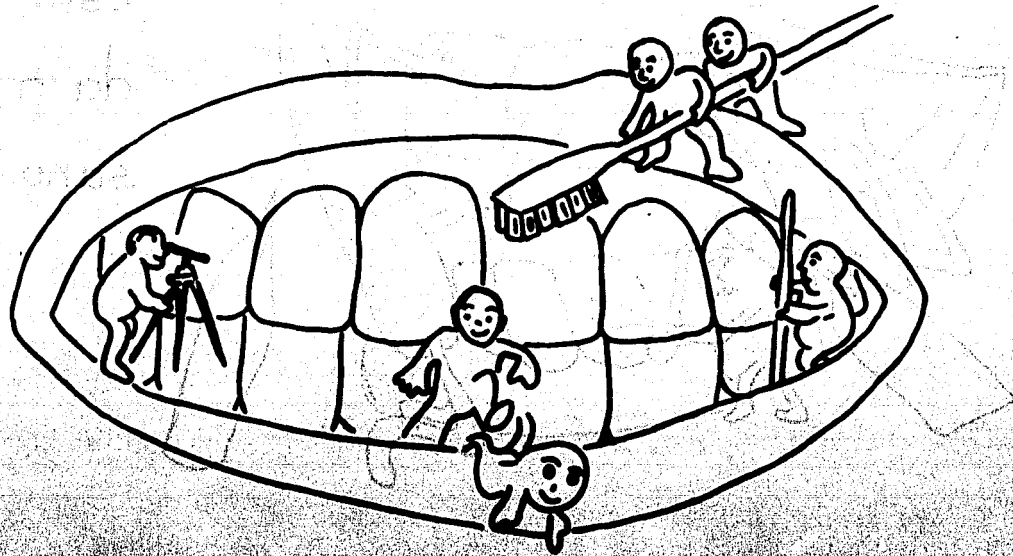
¡Ah! pobre doña María,
está tan mortificada.

¡Pero yo que puedo hacer doctor Angel! siempre les digo que se laven la boca y que no coman tantas golosinas, y cuando les doy frutas o verduras para que en vez de dulces se coman algo más nutritivo, no lo quieren y además les hacen el fuchi.



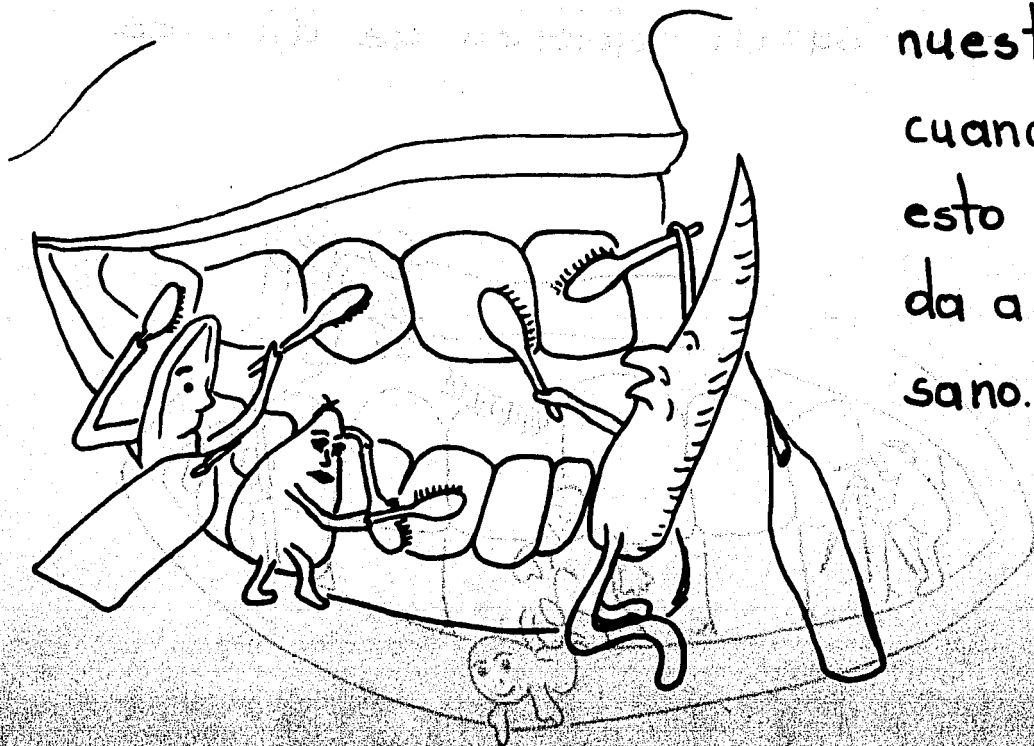
Tiene usted razón Señora, dijo muy serio el doctor, el que tiene mucho que hacer es Tito, es su propia responsabilidad.

Ya que somos nosotros mismos los arquitectos de la salud de nuestros dientes y toda nuestra boca, pues si la cuidamos debidamente con un correcto cepillado, buena alimentación y visitas al dentista, no tendremos que sufrir dolores de dientes

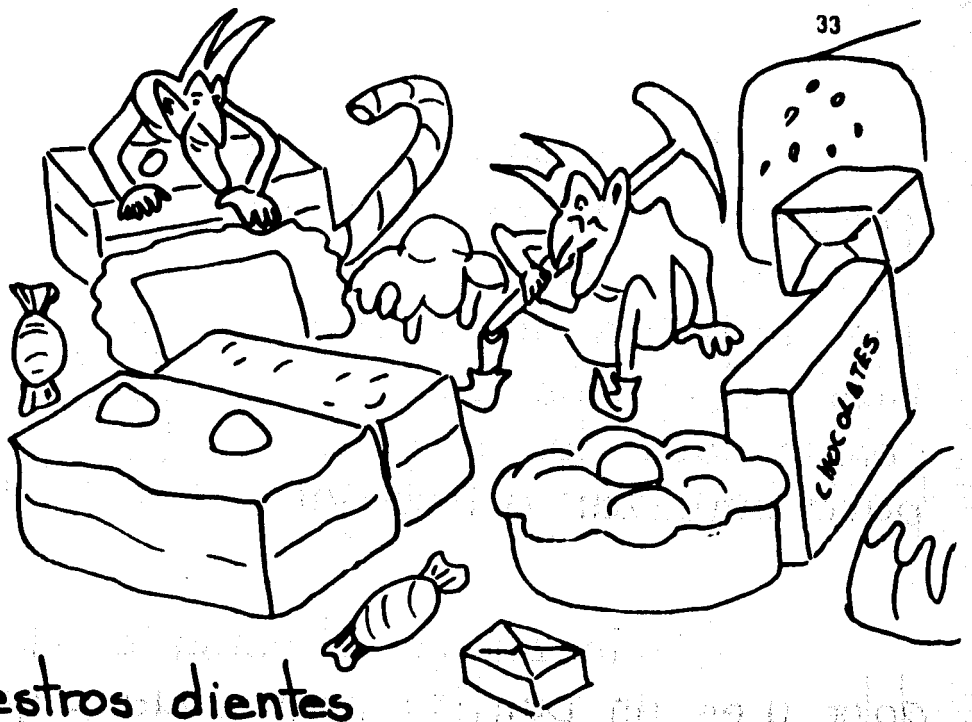


Escucha con atención Tito, dijo el doctor. Hay algunos alimentos, en especial las verduras y frutas frescas - como por ejemplo la zanahoria, el pepino, la manzana, las uvas, etc. - que nos ayudan a limpiar un poco

nuestros dientes cuando las comemos, esto además te ayuda a crecer fuerte y sano.



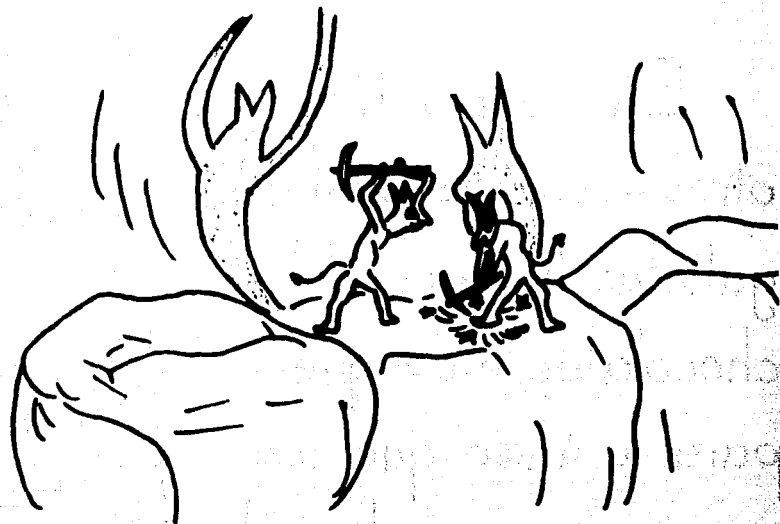
En cambio, hay otros - como los pasteles, galletas, helados, dulces, chocolates, etc. - que para lo único que nos sirven es para alimentar a las bacterias que se



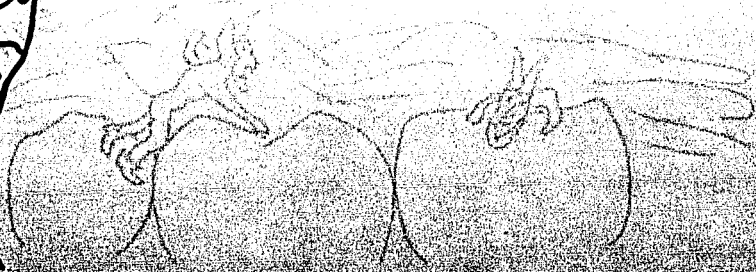
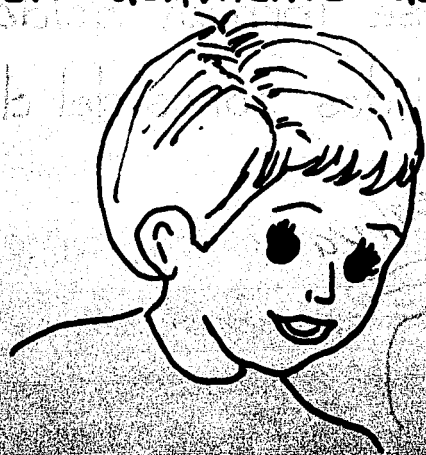
quedan pegadas a nuestros dientes ayudadas por la saliva con la que se forman ácidos que van destruyendo poco a poco los tejidos sanos del diente.



Es entonces, cuando comemos todo esto y no nos lavamos los dientes que los diablillos de las bacterias están más felices porque nada los molesta para empezar a trabajar.



Comienzan por el esmalte donde no se siente ningún dolor y es un puntito negro que algunas veces no se puede ver fácilmente así que estarás muy contento y sonriente sin saber siquiera lo que te pasa dentro de tu diente.



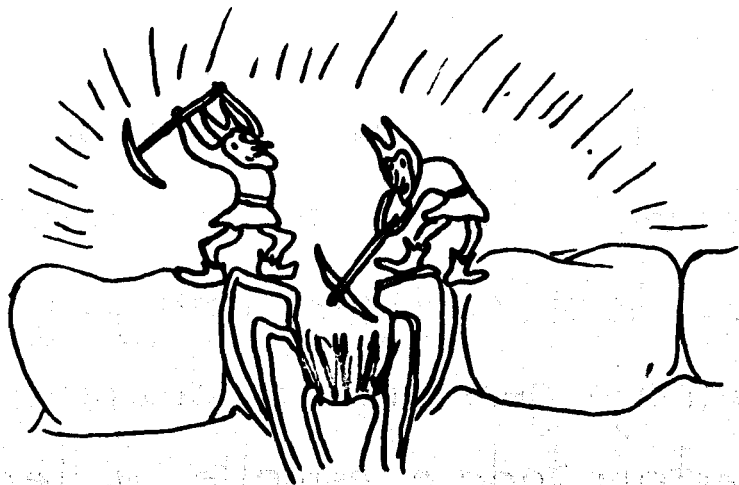
Y así, otro día seguimos
comiendo dulces, mientras tanto
los diablillos siguen trabaja y
trabaja generando ácidos para
destruir todo el esmalte y llegar
a la dentina en donde están



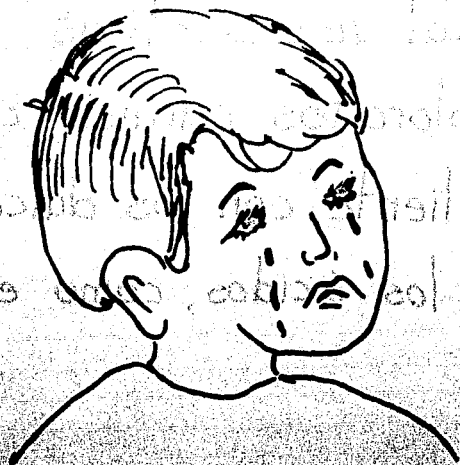
las fibras de Tomes
por lo que tal vez sentirás
pequeños dolorcitos cuando comas
algo frío, caliente, con los dulces y
también con los ácidos, como el
limón.



Si los dejas seguir felices con su trabajo, llegarán a la pulpa donde están los pequeños vasos y nervios que son la parte más sensible del diente.



Tendrás un dolor muy fuerte y pulsátil (se sienten como pequeños piquetitos) luego se hará más intenso el dolor a causa de los cambios de temperatura, especialmente con el calor, entonces se te empieza a pudrir la pulpa y el dolor pasa de ser pulsátil a continuo pero sigue siendo igual o más fuerte sobre todo en la noche cuando estas durmiendo.



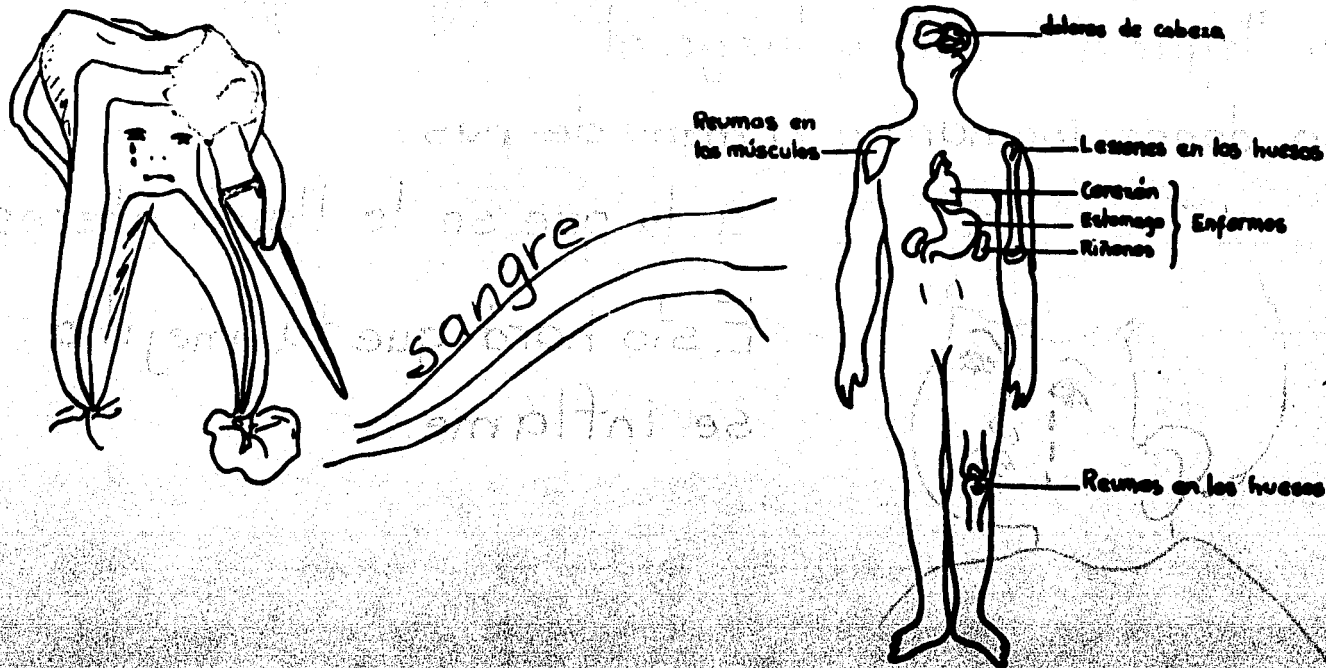
Pero si lo dejas así, sin consultar a tu dentista para que lo cure, éstas bacterias seguirán destruyendo a tu diente hasta llegar a la raíz y luego al hueso donde formará una masa de pus



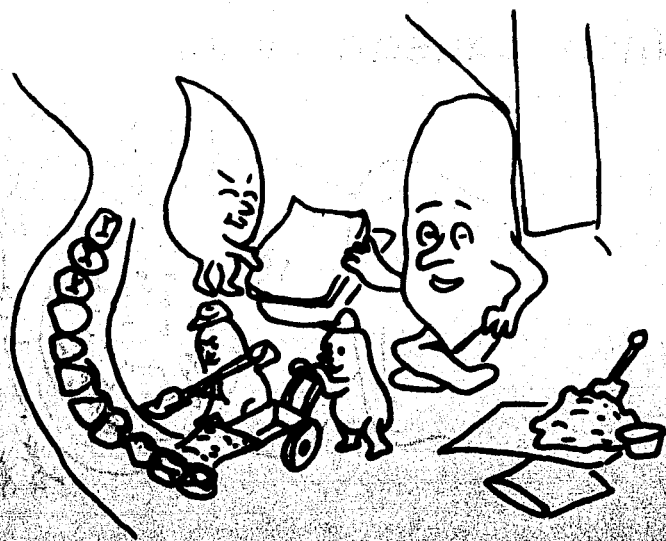
a la que se le llama absceso. Esto hará que tu mejilla se inflame.



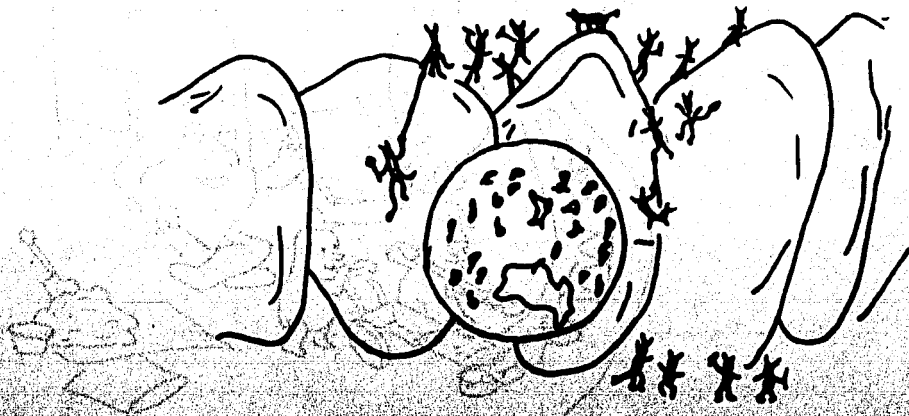
Después, por medio de la sangre que llega a los vasos de la pulpa, éstos diablillos irán a enfermar a otros órganos importantes de tu organismo, dando como resultado:



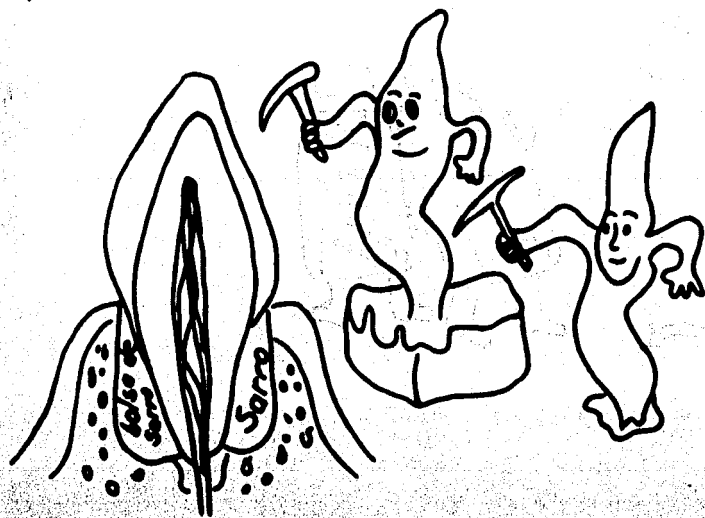
Y si para colmo de males, eres descuidado con la limpieza de tu boca, verás cómo poco a poco se te va haciendo una especie de masita en el cuello de tus dientes, ésta primero es de color blanquecino, luego se vuelve amarilla y a veces verdosa, esta masita en niños se llama "placa bacteriana" y en adultos se llama "sarro".



A esta masita la forman otras bacterias tan pequeñas como las de la caries, que no se pueden ver a simple vista, solamente con ayuda de un microscopio, pero también se forman muy rápido y trabajan mucho durante todo el día y la noche, en lo que no se parecen es en que estas bacterias nunca causan dolor.



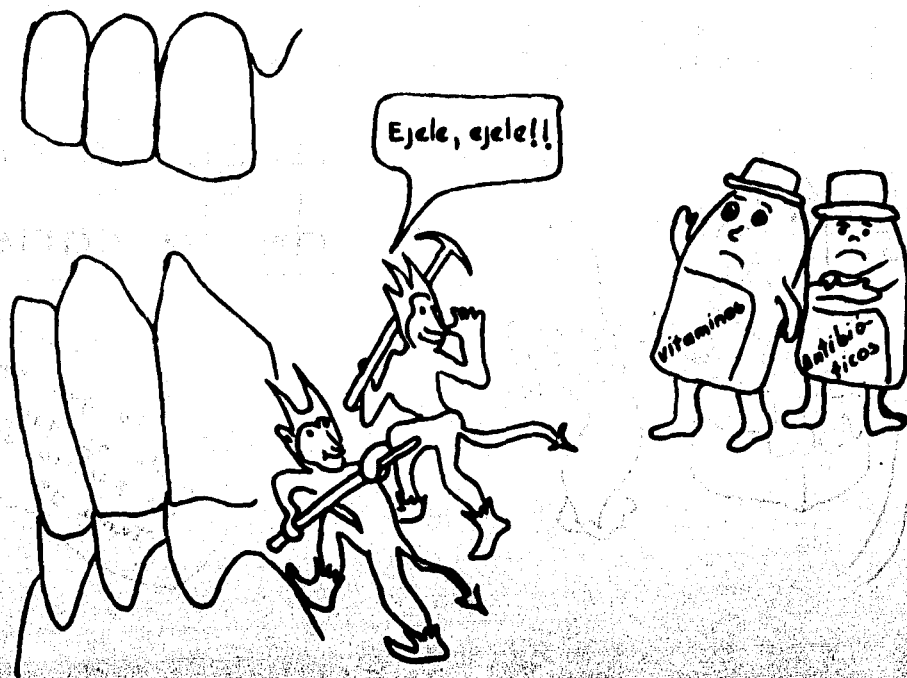
A este tipo de bacterias lo que les gusta comer es el hueso, que tiene como función sostener al diente por medio de su raíz y poco a poco ésta se queda sin tener de donde detenerse hasta que se cae por falta de sostén, esto sucede aún cuando éste no tenga la enfermedad de la caries.



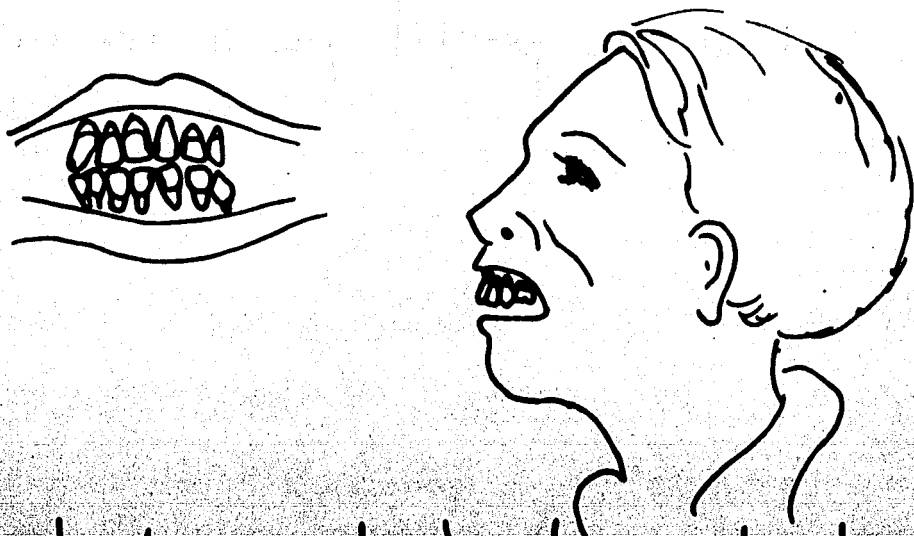
Lo que más me duele es que ni siquiera tenía yo.



Y la triste realidad es que cuando la placa bacteriana o sarro ya han destruido tu hueso, nada podrá salvarlo aunque tomes vitaminas o antibióticos pues estos nunca podran devolverle su salud y tamaño normal.

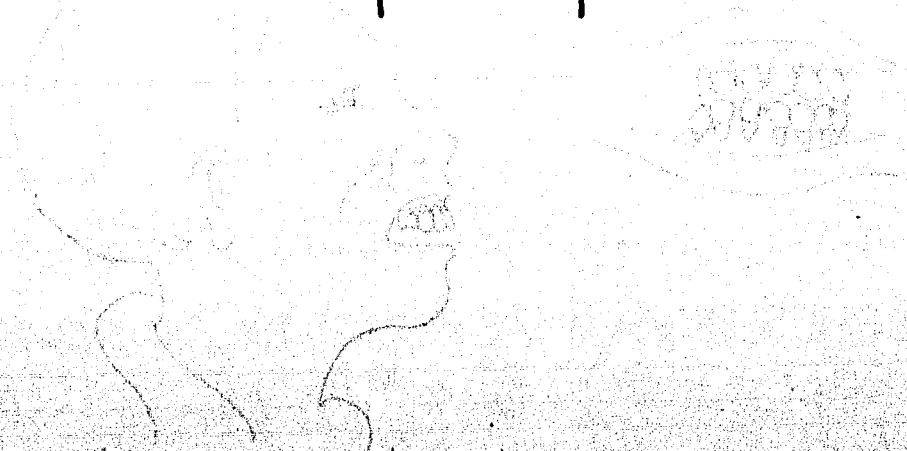


Entonces la enfermedad sigue avanzando hasta que cuando menos te des cuenta ya tengas tu boca como ésta, donde el hueso que sostiene las raíces de los dientes se va haciendo chiquito y la encía lo va siguiendo hasta dejar el cuello y la raíz descubierta,



que si además, por tanto descuido hay caries.....

Te provocará el terrible mal aliento que es tan desagradable, sobre todo para las personas que están cerca de ti a las que tendrás que hablar de perfil para no marearlas.



...es por tanto descaído por caries...

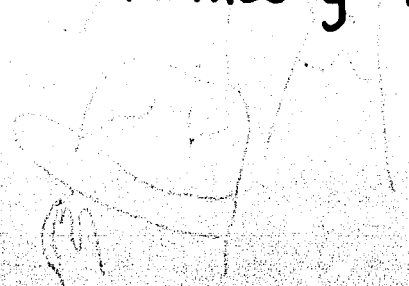
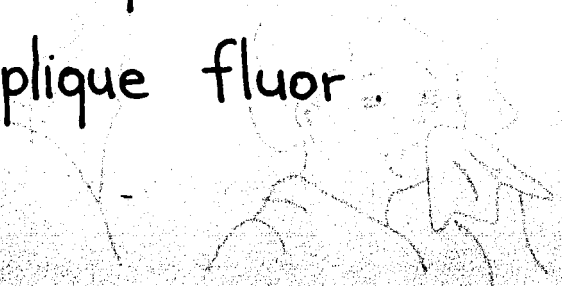
i hábleme de
ladito joven!

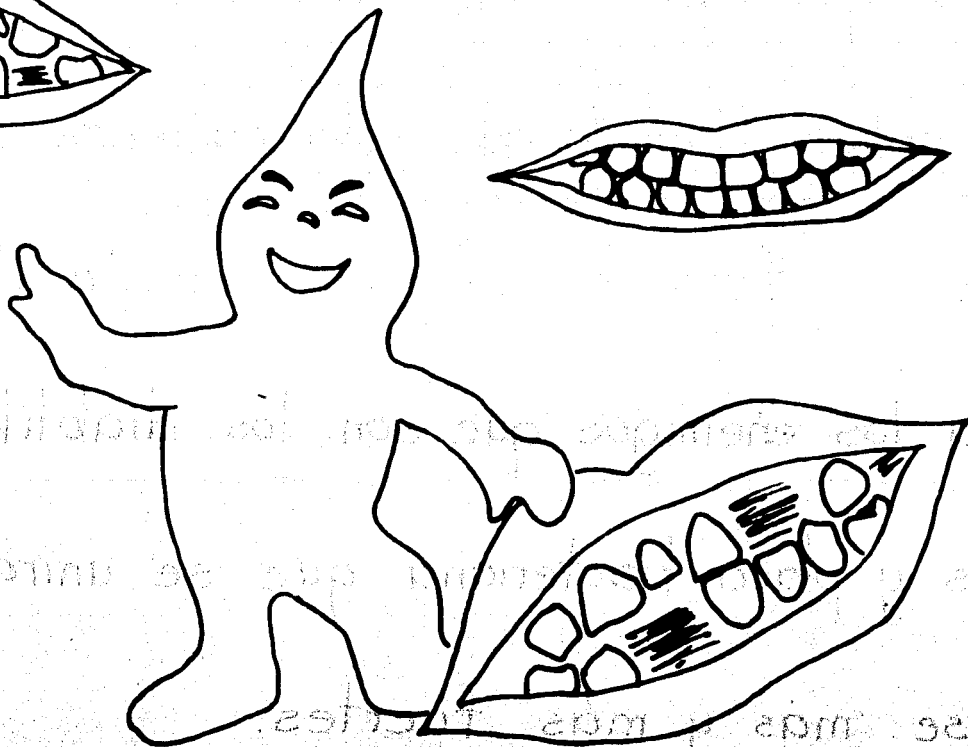
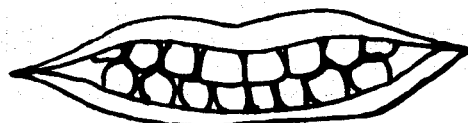
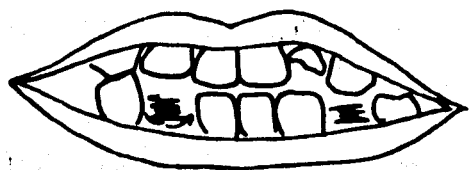


i Fuchi!
Haber si se lava
la boca, ¡oiiga!

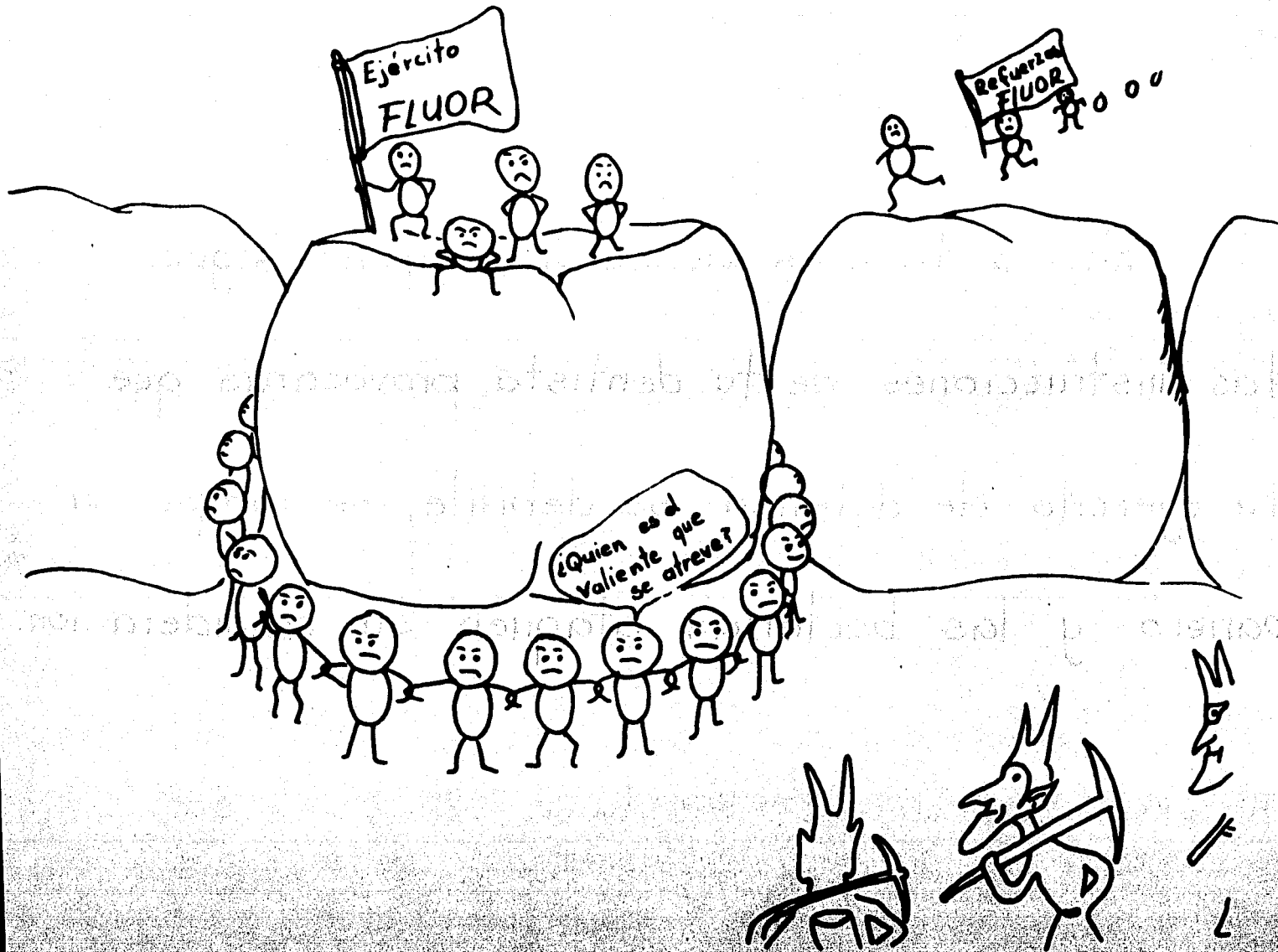


Claro que todo esto lo puedes evitar si cuidas tu boca desde pequeño para que tengas siempre una linda sonrisa en vez de una toda fea y desagradable, visitando a tu dentista para que te cure tus dientes enfermos y te aplique fluor.



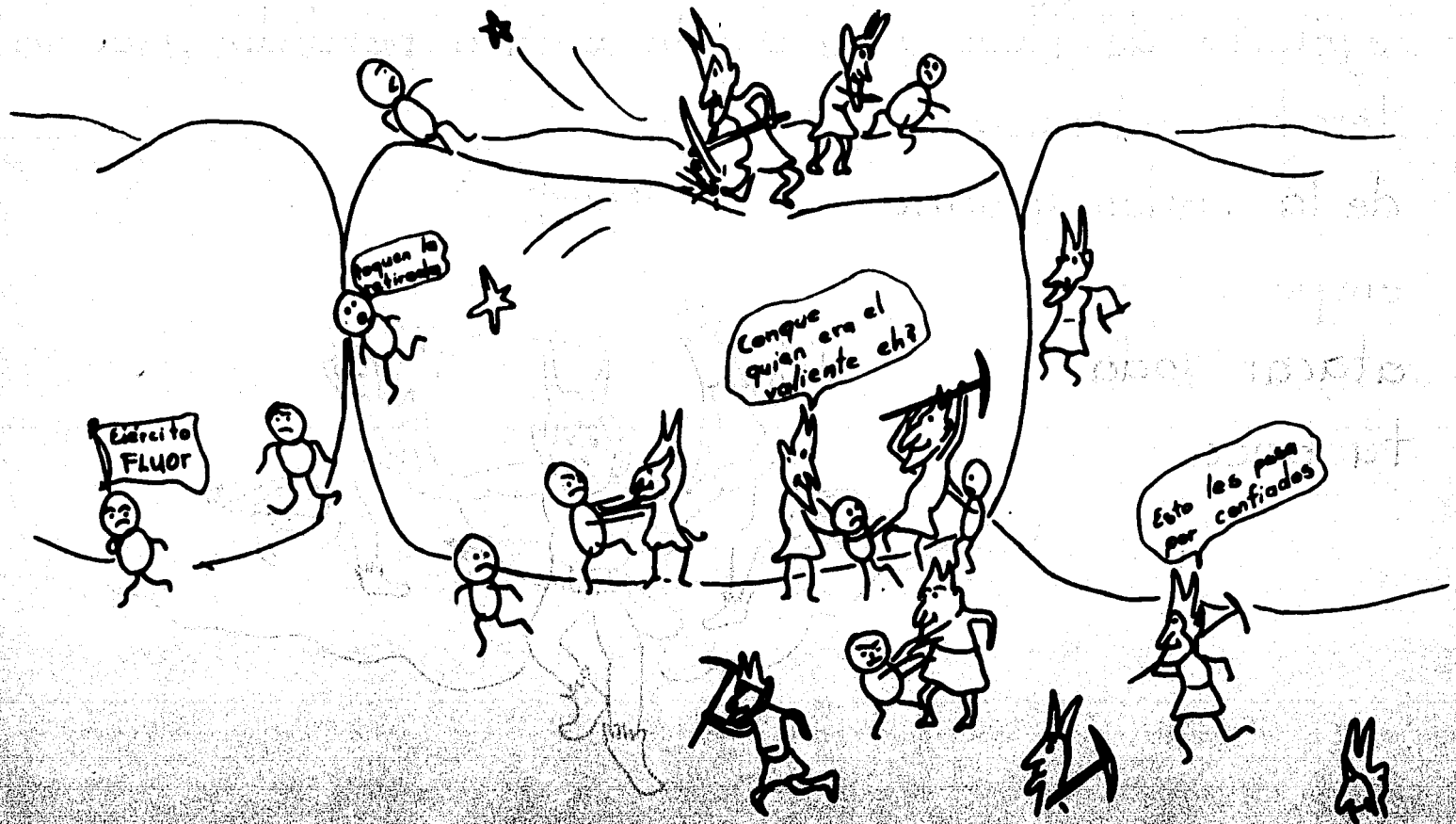


Ya que cuando tu dentista te limpia los dientes y te aplica fluor, lo que esta haciendo es darles una protección formando un gran ejercito de barrera contra los enemigos que son los diablillos de la caries y placa bacteriana que se uniran para hacerse más y más fuertes.

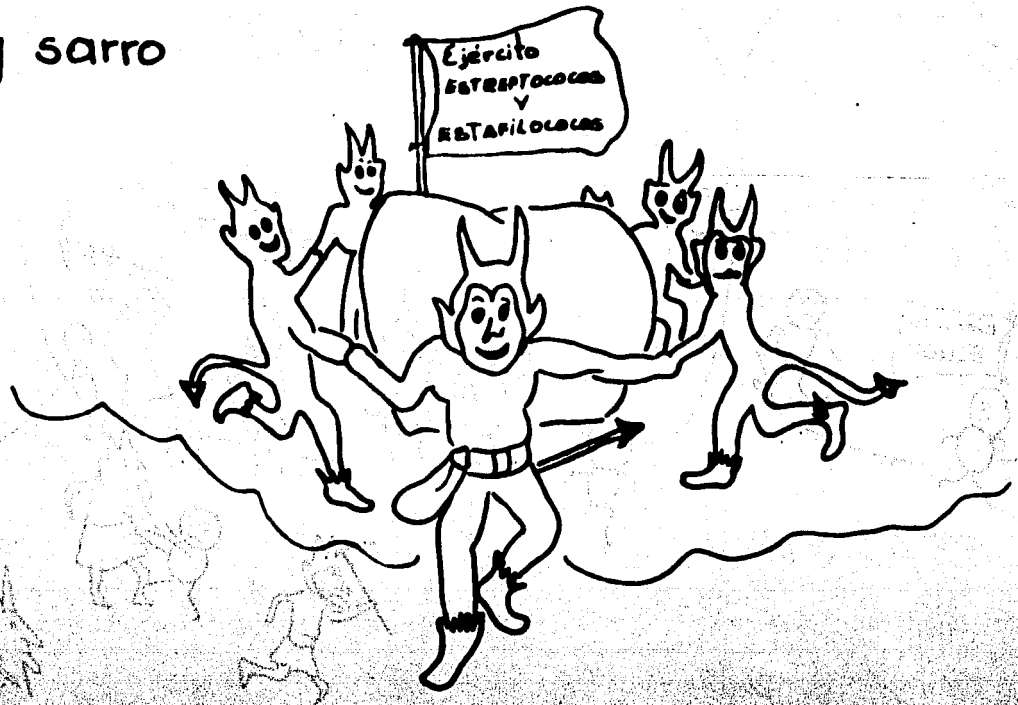


Pero si tu eres descuidado y no sigues las instrucciones de tu dentista, provocarás que tu ejército de defensa se debilite, se rompa su barrera y las bacterias ataquen sin consideración.

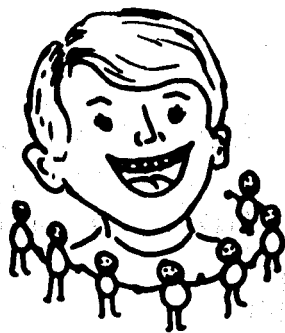




Como las bacterias son muy fuertes, será fácil que le ganen a la defensiva destruyendo totalmente al ejército de fluor y tu diente estará perdido pues la terrible enfermedad de la caries y sarro empezarán a atacar toda tu boca.



Así que pequeño Tito, dijo el doctor, tu eres ⁵³ quien debe escoger a quién te gustaría parecerte:



A este niño que cuida su boca y coopera con su dentista para tenerla limpia y sana.....



o a este otro, que lo único que le interesa es satisfacer su lombriz que cada vez le pide más y más golosinas.

Tito no necesitó mucho pensar para decidirse, así que prometió muy solemnemente atender a todas las instrucciones del doctor Angel.

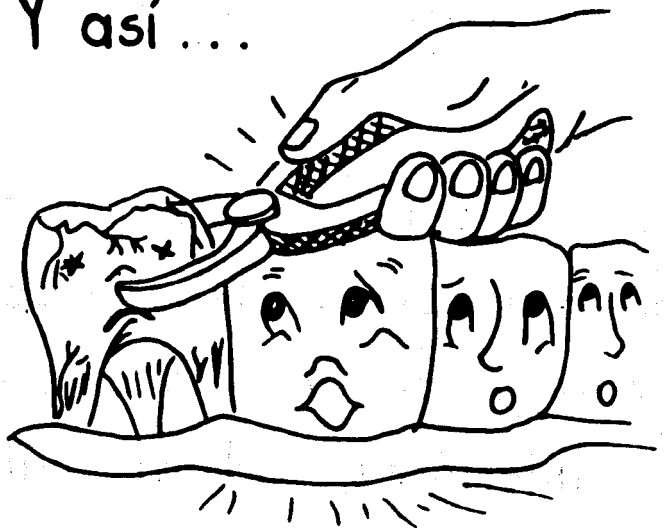
Luego, el doctor tomó una radiografía de su diente enfermo y muy triste dió la noticia de que tendría necesidad de sacarle la muela.

Pero antes, dijo, habrá necesidad de anestesiarlo para que no te duela pues de lo contrario no podré sacártelo, espero que no le tengas miedo a un pequeño piquete que no se compara con lo que te dolería si no te dejas inyectar. De acuerdo?

¡Pues de acuerdo! dijo Tito.



Y así



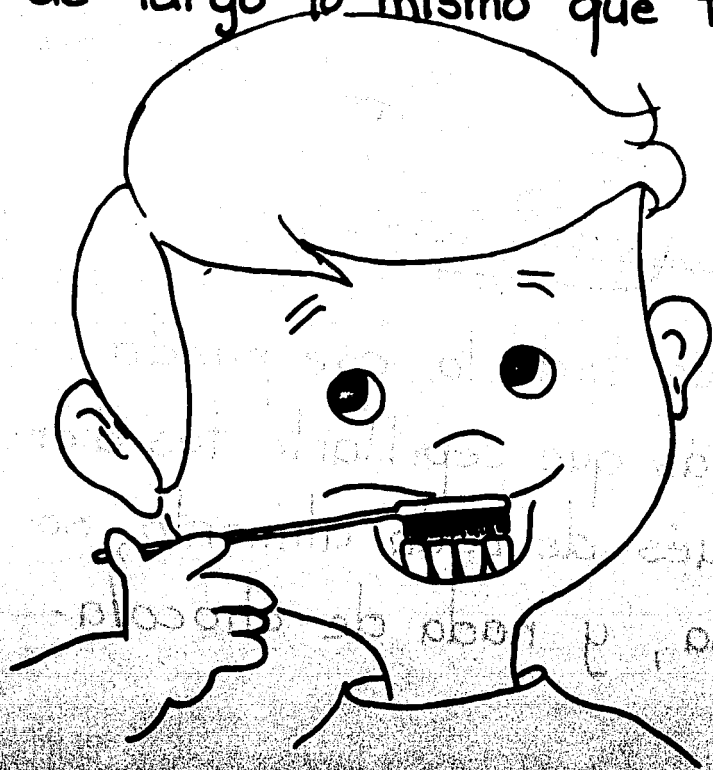
TAN-TAN



Bueno Tito, por hoy es todo lo que puedo hacer por ti, de tarea tendrás que cepillarte tus dientes con mucho cuidado después de cada alimento, sobre todo antes de ir a la cama, y nada de chocolates eh?

-Oiga doctor Angel ¿y como me debo cepillar los dientes? pregunto Tito.

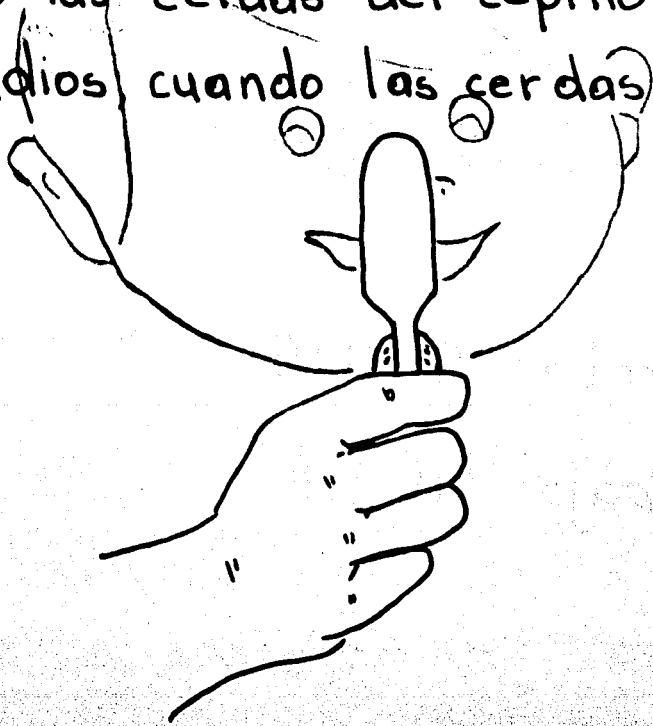
-Lo primero que debes hacer, es verificar que tu cepillo tenga el tamaño adecuado a tu boca, debe medir de largo lo mismo que tus cuatro dientes anteriores inferiores, además cuida que siempre esté así



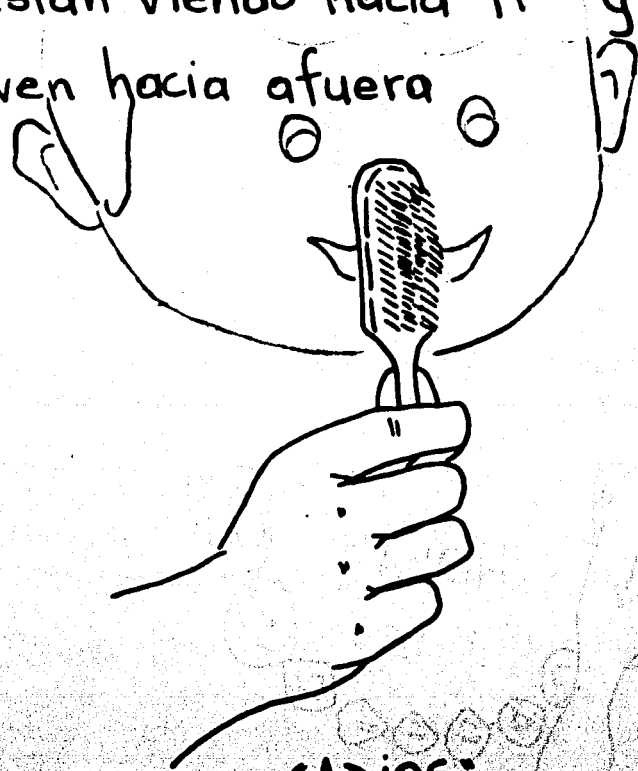
y no así



Luego, para cepillarte debes tomar el cepillo de dos maneras distintas, les vamos a decir: Hola, cuando las cerdas del cepillo están viendo hacia tí y Adios cuando las cerdas ven hacia afuera



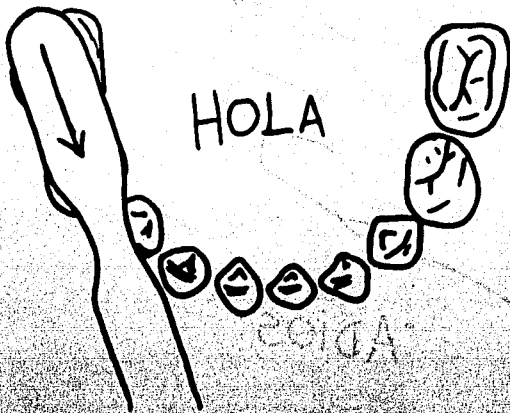
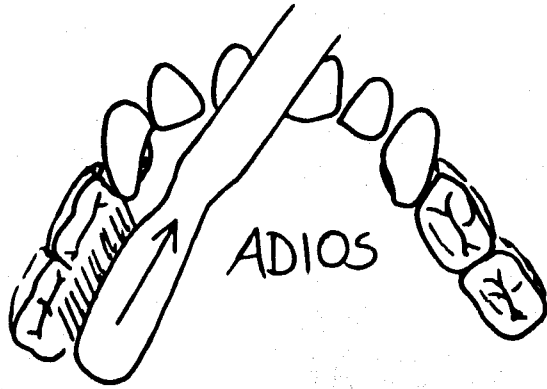
'HOLA'



'ADIOS'

Es importante llevar un orden para que no se nos olvide ningún lado.

Debes cepillarte 10 veces por cada uno de los lados de los dientes y cuidando que los movimientos sean los correctos.



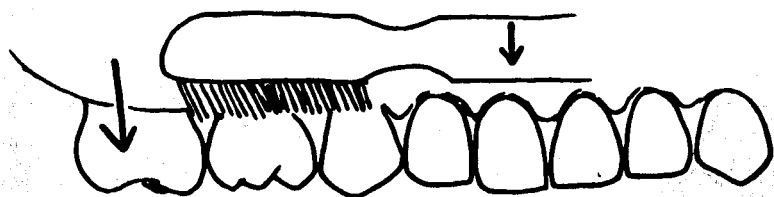
1: Caras superiores con movimientos de adentro hacia afuera

arriba: ADIOS

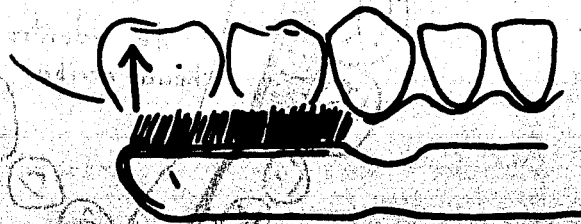
abajo: HOLA

2: Por los lados de afuera y el frente;
con movimientos que van del borde de la
encia hacia las caras superiores;

arriba: HOLA



abajo: ADIOS

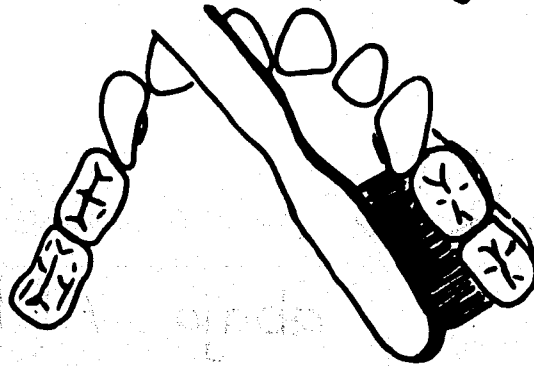


3: Por los lados de adentro y enfrente por detrás con movimientos que van del borde de la encía hacia las caras superiores de los dientes.

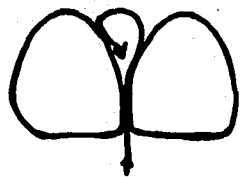
Lado derecho arriba y abajo: HOLA

Lado izquierdo arriba y abajo: ADIOS

Dientes de enfrente arriba y abajo: ADIOS



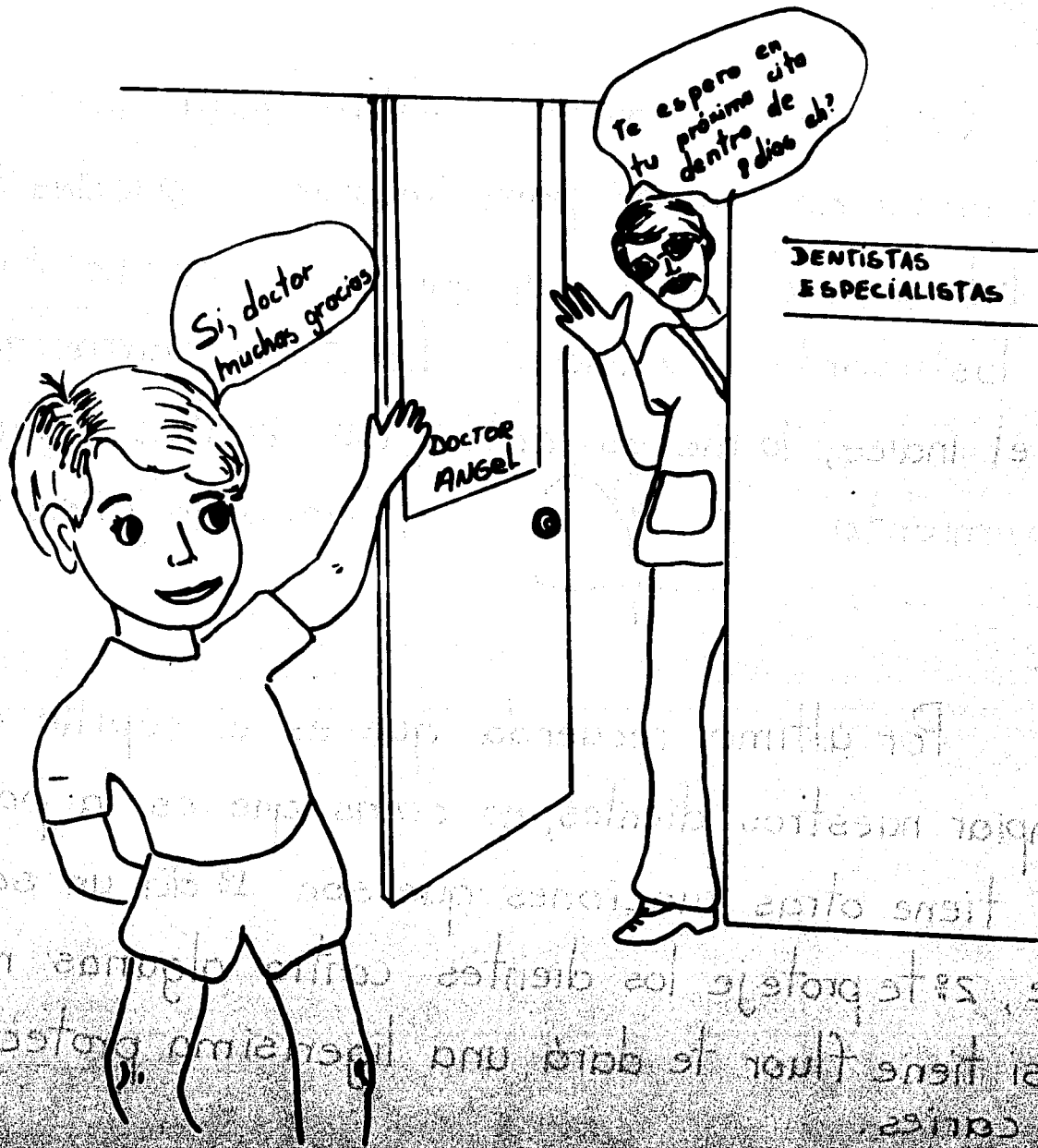
Cuando los dientes están muy juntos y el cepillo no puede entrar para limpiarlos, puedes ayudarte con el hilo dental, pero hay que tener mucho cuidado para no lastimarte la encía. Lo tomas entre tu dedo pulgar y el índice, lo metes entre los dientes haciendo éste movimiento



y luego lo jalas hacia afuera.

Por último, recuerda que es el cepillo el que va a limpiar nuestros dientes, no creas que es la pasta pues ésta tiene otras funciones que son: 1º da un sabor agradable, 2º te protege los dientes contra algunas manchas y 3º si tiene fluor te dará una ligerísima protección contra la caries.

Y así....



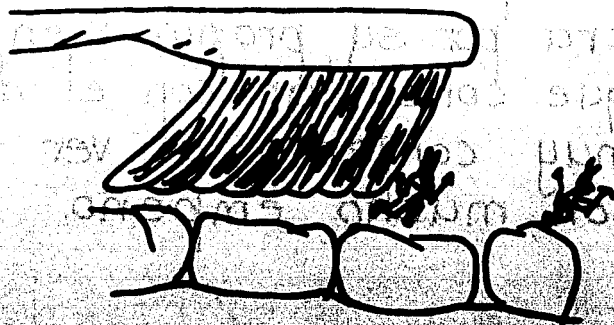
Esa semana pasó rápidamente ...

Tito, como había prometido, se cepillo su boca tres veces al día, pero cuando no podía resistir la tentación de los dulces, que le gustaban mucho a él y a Lolis ...

comían unos cuantos pero tan pronto como terminaban, corrían de inmediato a lavarse sus dientes y....



¡oh! decepción para las bacterias !!



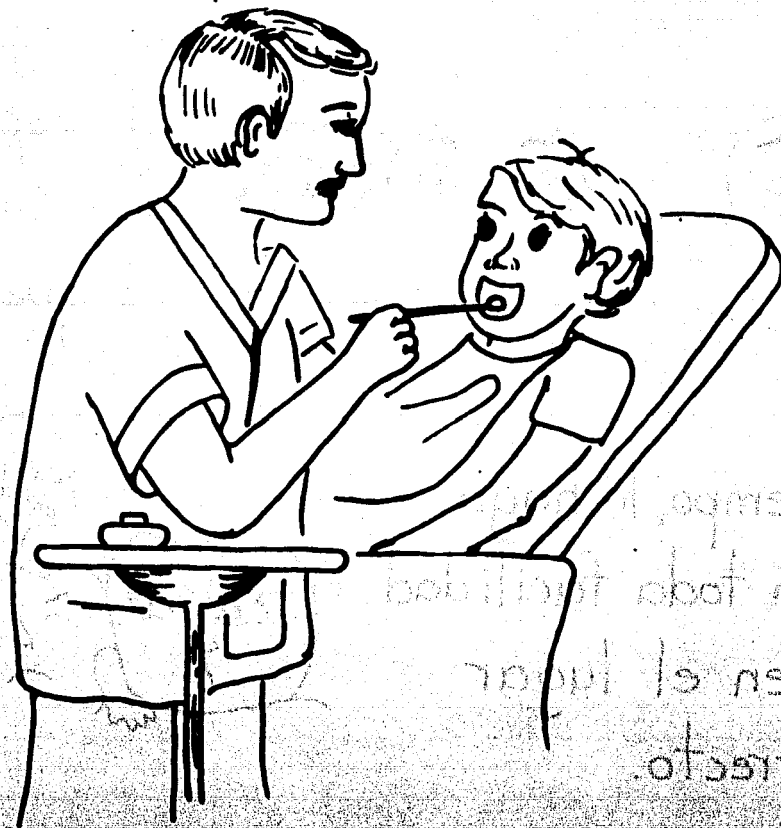
El día de la cita llegó:...

Ahora Tito ya no iba temeroso y con miedo como antes, después de todo lo que le habían contado sus amigos a cerca del dentista; algunos le platicaron que cuando su abuelita había ido le sacaron todos los dientes y que si alguno también consultaba al dentista, le pasaría lo mismo; otros decían que sus papás les habían dicho que cuando se portaran mal los llevarían con el doctor para que los inyectara con una jeringa enorme, y con todas estas cosas, Tito tenía una idea muy lejana a lo que realmente era una visita al dentista; pues bien, ya no sentía esa terrible angustia pasada, ahora iba muy contento convencido de que era por su propio bien y además tenía algunas dudas que consultar con el doctor Angel, quien lo recibió muy contento al ver que había cumplido su tarea con mucho empeño.

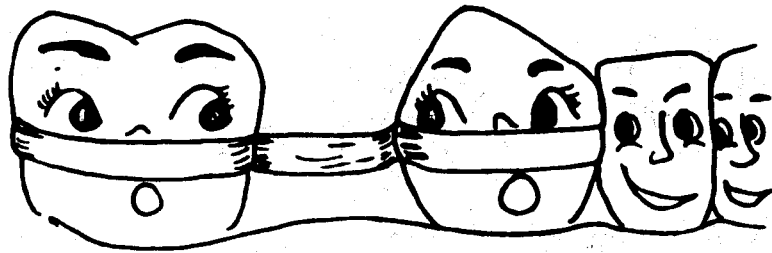


11 2011/10/20 2011

Vamos por muy buen camino Tito, ahora empecemos nuestro trabajo

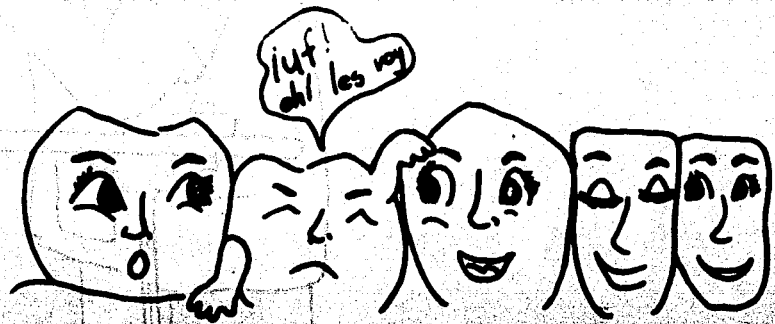


- Primero voy a ponerte un aparato que se llama "mantenedor de espacio" y éste va a ir en el lugar que dejo libre tu diente enfermo, éste aparatito se



encargará de guardar el espacio necesario para que tu diente permanente que saldrá en un

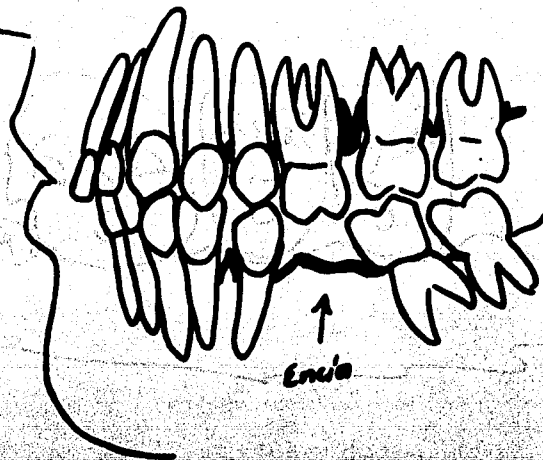
tiempo, lo haga con toda facilidad y en el lugar correcto.



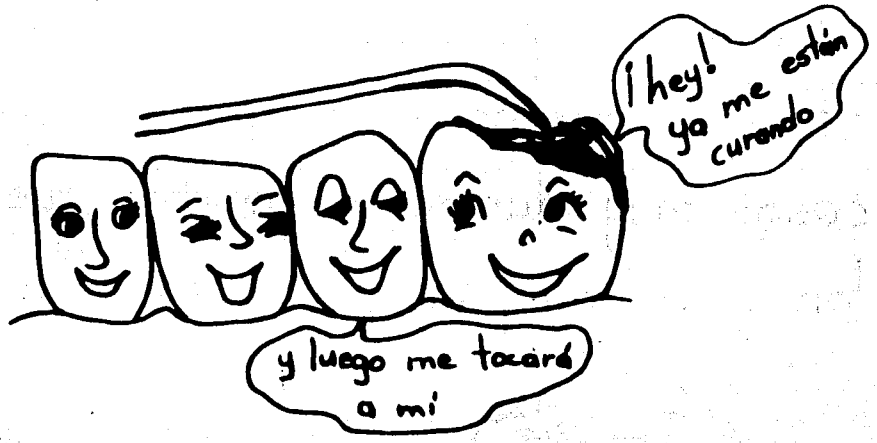
Ya que de lo contrario, si no ponemos este aparato, los otros dientes, al notar que falta uno, empiezan a ocupar su lugar y se enchuecan para uno y otro lado provocando que el diente permanente no tenga el espacio necesario para salir correctamente y se salga el pobre por donde pueda, quedando todo chueco y feo.



Esto también ocurre con los dientes permanentes, pero aquí es peor porque ya no hay dientes nuevos que vayan a salir y en éstos casos hay necesidad de usar otro tipo de aparatos para substituir a los que faltan, y éstos se tienen que usar durante toda la vida, no como el tuyo que es solamente mientras sale el nuevo diente.

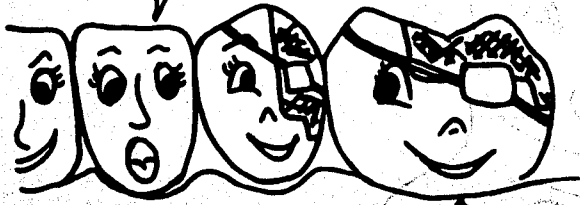


Bueno, pero ahora voy a curar tus otros dientes para que la caries ya no siga avanzando y destruyendo más tejidos sanos.



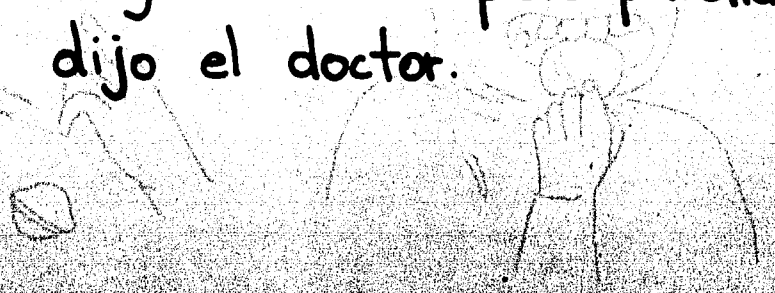
y luego me tocará a mí

como que no los dejaron muy muy guapos que digamos

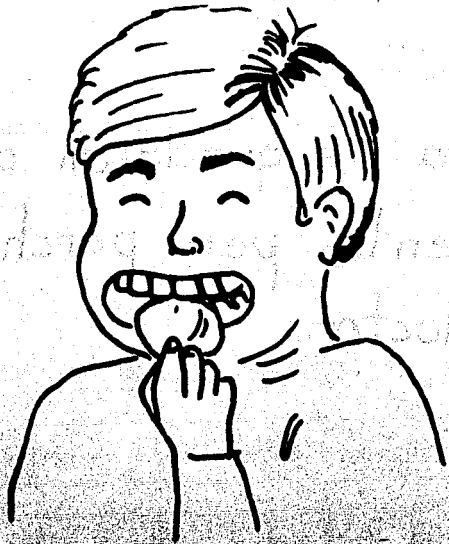


Pues no estaremos guapos, pero ya estamos sanos otra vez.

Y ahora te quedarán así; muy contentos pero parchados! dijo el doctor.



- Oiga doctor Angel, los dientes son muy duros?
- Asi es, Tito.
- Entonces, pueden cortar cualquier cosa?
- Bueno, tampoco exageres porque si quieres romper cosas muy duras, es posible que tus dientes no resistan y se rompan junto con ellas.



Y también, si tienes la costumbre de abrir botellas con los dientes, morder lápices ó picártelos con cualquier cosa, ya puedes ir despidiendote de unos dientes sanos y completos.



¡Uf! se ven horribles !! dijo Tito.

-Oiga doctor, usted me habla mucho de la alimentación, pero ¿en que consiste una buena alimentación?

-¡Ah! pregunta muy interesante Tito... pues bien, la buena alimentación consta de todos los nutrientes que necesita nuestro organismo para crecer, desarrollarse y mantenerse sano y fuerte para protegerse de las enfermedades que pueden atacarlo.

Los principales nutrientes son:

Agua

Sales minerales

Proteínas

Hidratos de carbono

Grasa

Vitaminas

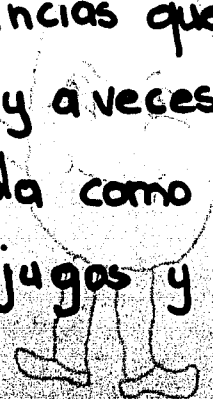
Sra. Agua



Es tan importante, que integra más de la mitad de los tejidos de nuestro cuerpo, ella nunca está quieta pues transporta por todo el organismo elementos muy importantes como las sales minerales, las células rojas y blancas de la sangre y

además por ella se pueden eliminar sustancias que ya no son útiles al cuerpo a veces por el sudor y a veces por la orina. El agua puedes tomarla sola como agua potable, obien en la leche, frutas frescas, jugos y mariscos.

cos.

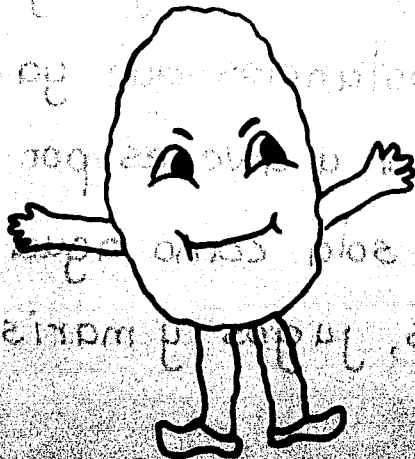


FAMILIA DE LAS SALES MINERALES

1: Cloruro de Sodio, lo tomamos como sal, éste elemento se necesita para distribuir toda el agua dentro de nuestro organismo y ayuda a formar el jugo gástrico para una buena digestión.



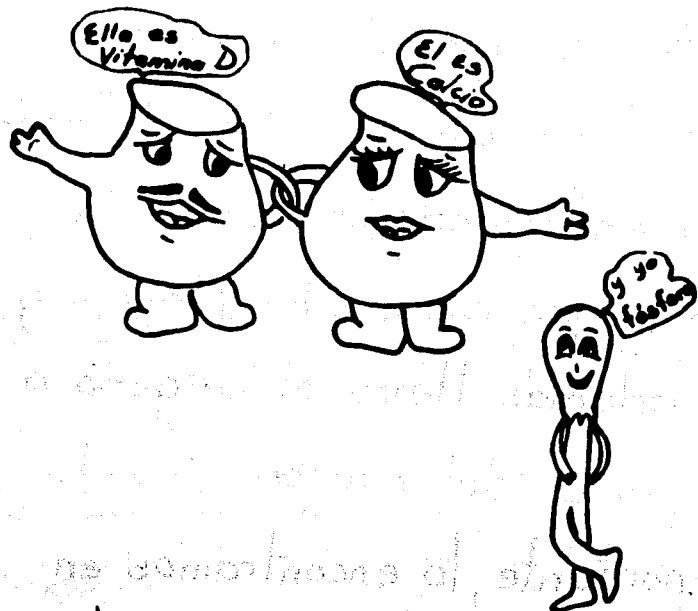
2: Sr. Potasio, protege a todas las células del cuerpo y estimula al intestino para que trabajen bien; el Sr. Potasio está principalmente en las frutas secas como ciruelas, pasas, pasitas, orejones, etc.



3: Sr. Hierro , forma el elemento principal de la sangre que es la hemoglobina, te defiende de ciertas enfermedades como la anemia en la que da mucha flojera y cansancio, además lleva el oxígeno a todas las partes del cuerpo. A éste Sr. tan importante, lo encontramos en los tomates, berros, espinacas, acelgas, miel, yema de huevo, higos, nueces y almendras.



4: Sr. Calcio, éste mineral solito no puede hacer nada

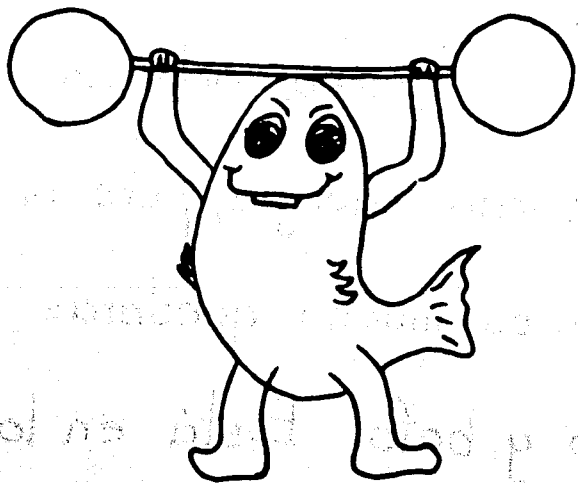


pués para que sea útil debe trabajar siempre junto con el Sr. Fósforo y la Srita. Vitamina D y todos ellos van a formar y fortalecer los huesos y los dientes por lo que es necesario tomarlos de la leche, queso, crema

huevos y además asolearte cada vez que puedas ya que el calcio se fija al organismo por medio de la vitamina D y ésta solamente se fija por medio del Sol.

Todos éstos son los principales miembros de la familia de los minerales, ahora conozcamos a ...

Don Proteína, que nos ayuda a combatir la debilidad y construye nuestros músculos y algunas células de la sangre. Don Proteína está en todas las carnes, huevos, leche, queso, maíz, trigo, nueces, soya y frijoles.

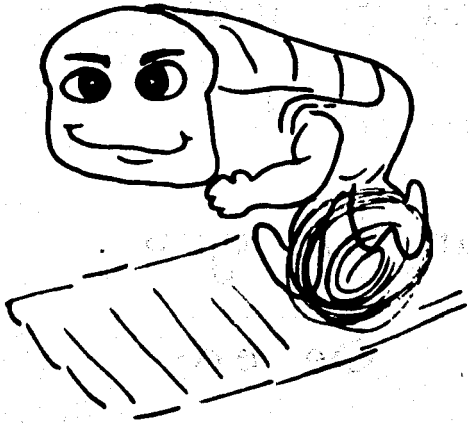


Srita. Grasa ; ella hace trabajar a las vitaminas A, D y E para que cumplan bien su trabajo en el cuerpo, además da mucha energía, pero si la comes mucho, quedarás gordo y bofo. Está en la



leche, aguacate, margarina, almendras y toda clase de aceites comestibles.

Mr. Carbohidrato; el también da mucha energía a nuestro cuerpo pero al igual que la Srita. Grasa, engordan y lo peor es que si son azúcares refinados, nos pican los dientes. Lo vamos a encontrar en el pan, frutas, papas, cereales, sopas de pasta y toda clase de dulces y golosinas



Y por último sólo nos queda conocer a la familia de las vitaminas...

FAMILIA DE LAS VITAMINAS

Si quieres una piel suave y saludable debes

consumir Vitamina A todos

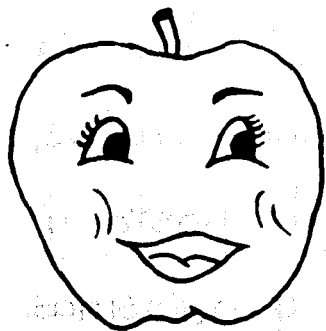
los días que además te

ayuda a conservar tus ojos

sanos y a crecer. Se en-

cuentra en: manzanas, peras

zanahoria, durazno y naranjas.



La vitamina C ayuda en la coagulación de la sangre, o sea, que si te cortas, te quemas o te raspas te hará sanar rápidamente, además te fortalece las paredes de las venas y arterias y te da encías y dientes fuertes;

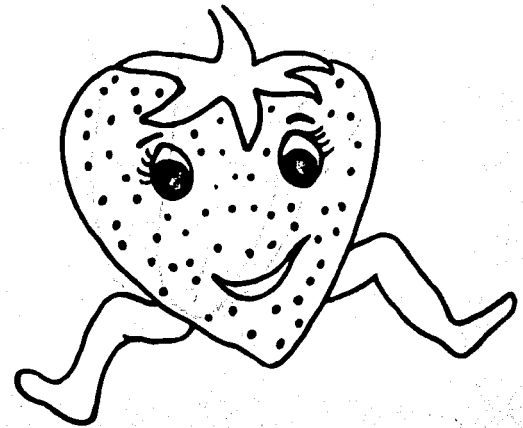
se encuentra en todas

las frutas cítricas como

el limón, naranja, mandarinas,

uvas, durazno, fresas y algunas

verduras como el tomate y la col.



Vitamina B; formada por un grupo de compañeras que son: Riboflabina, Tiamina y Niacina



todas ellas nos ayudan a tener buenos nervios, a que funcione bien el corazón, a crecer y tener mucha energía.

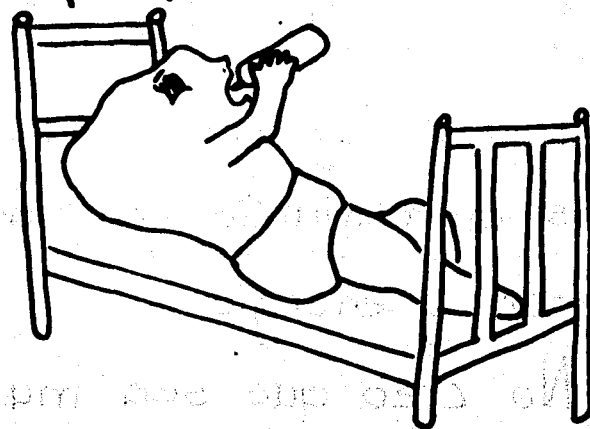
Las vamos a encontrar en el hígado, carne magra, zanahoria,

nueces, tomate, manzana, leche y verduras de color verde.

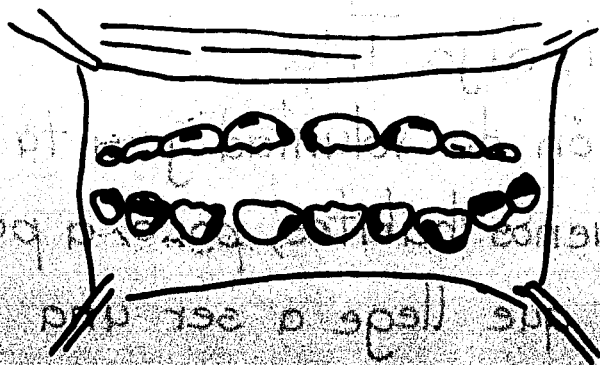
Además hay que:

- 1: Lavarse las manos antes de comer
- 2: Masticar los alimentos lentamente
- 3: Comer sentado y
- 4: No hablar.

Todo esto hay que hacerlo en cuanto se tienen los suficientes dientes como para poder hacerlo porque cuando se toma mamila durante mucho tiempo...



En poco tiempo tu boca quedará así:



y cuando quieras comer ya no podrás ni masticar bien.

- Como te habrás dado cuenta, todos los nutrimentos son necesarios para que nuestro cuerpo funcione bien, se pueda defender de las enfermedades y tenga mucha energia para poder jugar y estudiar, pero es necesario tener cuidado en escoger lo que vamos a comer para darle a nuestro cuerpo suficientes nutrientes para conservarlo sano y esto solo lo lograras si variás tus alimentos para que todos ellos en conjunto con los otros buenos hábitos te den fuerza y energia.

- No creo que sea muy difícil, dijo Tito.

- Claro que no, todo es cuestión de voluntad y si tu empiezas desde ahora a tener buenos hábitos, poco a poco te irás acostumbrando hasta que llegue a ser una

necesidad para tu propio cuerpo.

- Pues yo ya empecé con cepillarme bien los dientes, dijo Tito muy orgulloso de sí.

- Ves como no es difícil? Todo es cuestión de que uno quiera, sobre todo de que seas constante y verás como logras lo que quieres.

- Ya verá como lo logro!!

- Eso espero, dijo el doctor, es tu responsabilidad y por tu propio bien, así que por ahora sólo nos resta esperar tu próxima cita para ver como vas en tus propósitos.

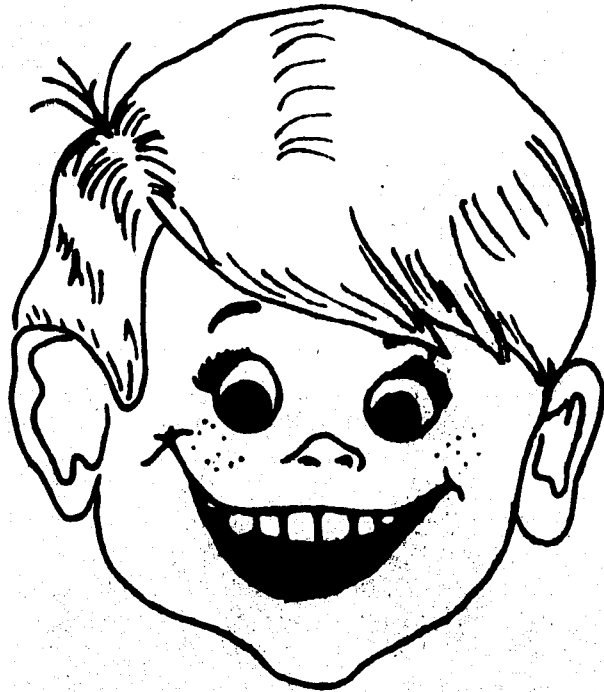
- Le prometo que no faltaré, doctor.

- Bueno, pues entonces hasta dentro de 6 meses y

recuerda todo lo que hemos platicado Tito.

-Claro que si doctor y muchas gracias, adios.

Y hasta aqui llego el final de nuestro cuento, que por cierto, fué un final feliz por la cooperaci3n del ni1o con su dentista para mantener su boca y su cuerpo sanos, ojalá que t1 tú tambi3n decidas cooperar para estar siempre saludable ya que nuestra intenci3n al contarte 3sto es para que te sirvan a ti tambi3n todos los consejos que se le dieron a Tito y no sufrir nunca de la horrible enfermedad de la caries.



BIBLIOGRAFIA

- 1.- **Las especialidades Odontológicas en la práctica general**
Alvin L. Morris
Harry M. Bohanan
(Editorial Labor)
- 2.- **Atlas of the mouth in health and disease**
Maury Massler
Issac Shour
(American Dental Association)
- 3.- **Desarrollo, nutrición y dietética**
Dr. Florencio Escardo
Editorial Codex
- 4.- **Relationship of various dietary factors and dental caries**
Bright J.S. Rosen y
Grainger R.D.
Journal of dental research (Vol. 57, 1978)

5.- Nutrition in infancy and childhood

Carringt E.G.

American Journal of Occupational Therapy (Vol. 32, 1978)

6.- Diagnóstico clínico y tratamiento

Marcus D. Krupp

Milton J. Chatton