



Universidad Nacional Autónoma de México  
Dirección General de Personal  
Dirección de los CENDI y Jardín de Niños



# CÓMO HACER VALORACIÓN DENTAL EN CASA



¿ES NORMAL QUE MI HIJO TENGA CARIES?

# ESTIMADAS

## MADRES USUARIAS:

En los CENDI y Jardín de Niños se realiza una valoración dental anual, la Dirección de Atención a la Salud es quien a través del departamento de Odontología valora a todos los niños y niñas, buscando caries o alteraciones mecánicas con la finalidad de hacer diagnósticos tempranos y tratamiento oportuno. Sin embargo derivado de la pandemia por COVID-19 no se ha podido realizar esta valoración por lo que La Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños UNAM a través de la Coordinación Médica pone a su disposición información para llevar a cabo una revisión dental en casa y promover una buena salud bucal y evitar complicaciones a futuro .



# ¿Qué son las caries?

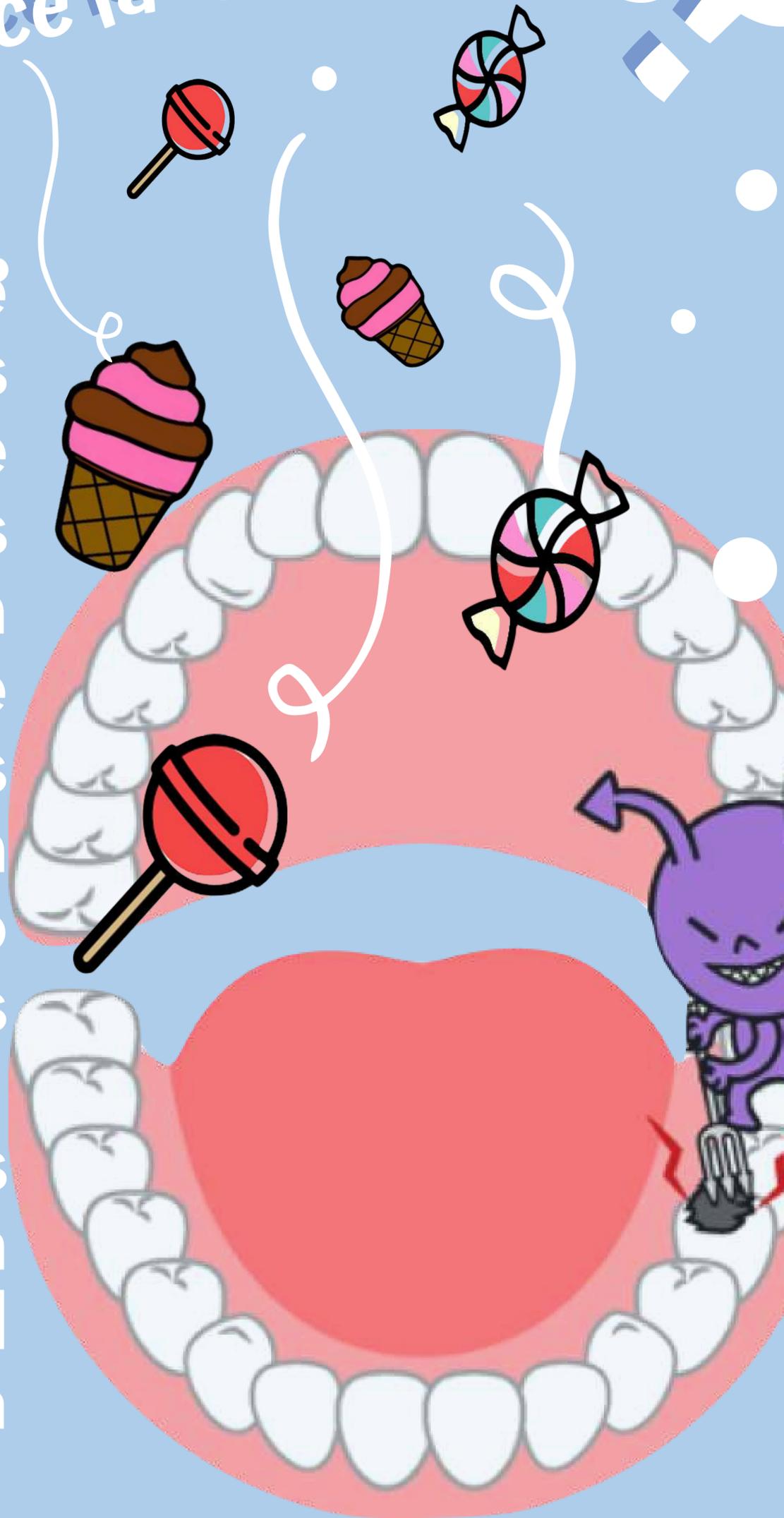
La caries dental es una enfermedad causada por bacterias que deterioran las diferentes capas del diente.



Puede iniciar desde la parte más superficial del diente (cemento) y avanzar hasta la más profunda (pulpa) momento que se caracteriza por un dolor intenso y diversas complicaciones si no se atiende de forma oportuna.

# ¿Por qué se produce la caries?

Al comer se depositan en los dientes restos de alimentos, si estos alimentos contienen altos niveles de azúcares las bacterias de la boca los utilizan como alimento produciendo ácidos (digestión bacteriana) los cuales desmineralizan la superficie dental poco a poco hasta dar lugar a la caries.



# ¿Los dientes de leche son importantes?



La caries dental puede desarrollarse tan pronto como aparece el primer diente, por ello es importante cuidar los dientes de leche ya que:

- Determinan la posición para los dientes definitivos.
- Si se caen demasiado temprano, los dientes restantes pueden moverse y no dejar lugar para que crezcan los dientes definitivos.
- Generan alteraciones en la masticación, desarrollo físico, concentración y aprendizaje
- Puede ser muy dolorosa y causar focos de infección graves que requieran una hospitalización

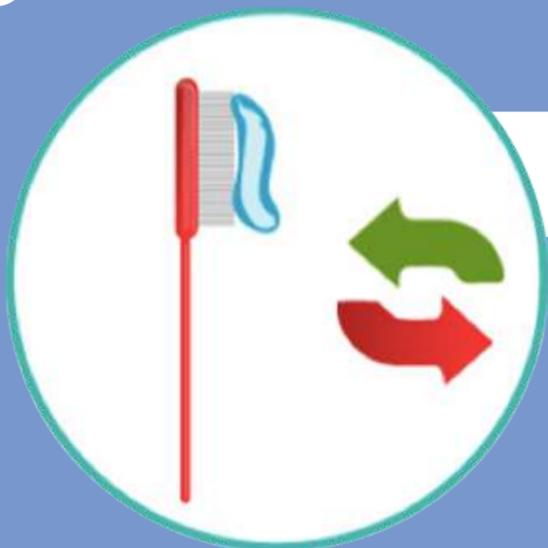
## ¿Cómo prevenir la caries?





Cepillado de dientes al menos dos veces al día siempre supervisado por un adulto

Uso de hilo dental y enjuague.



Cambio de cepillo cada tres meses.

Alimentación saludable.



Reducir el consumo de alimentos con altos índices de azúcar y evitar usarlos como premio y entre comidas.

Revisión dental periódica, al menos una vez al año.

**¿Cómo hacer una valoración dental en casa?**



Es importante recordar que la higiene bucal infantil es responsabilidad de los adultos al menos hasta que el niño posea la habilidad adecuada para efectuar estos procedimientos, por ello es de vital importancia crear y generar hábitos de limpieza dental desde etapas tempranas con el:

## CORRECTO LAVADO DE DIENTES:



En menores de 1 año debe realizarse limpieza de encías después de cada toma de leche



En niños de 1-2 años el cepillado debe ser realizado por los padres o cuidadores



En niños >3 años debe ser supervisado por un adulto



- El cepillado de dientes debe de realizarse después de cada comida y antes de dormir.
- Debe durar al menos 2 minutos.
- No se debe olvidar cepillar lengua, paladar y superficie interna de mejillas.



¡Recuerda realizar cambio de cepillo cada 3 meses!

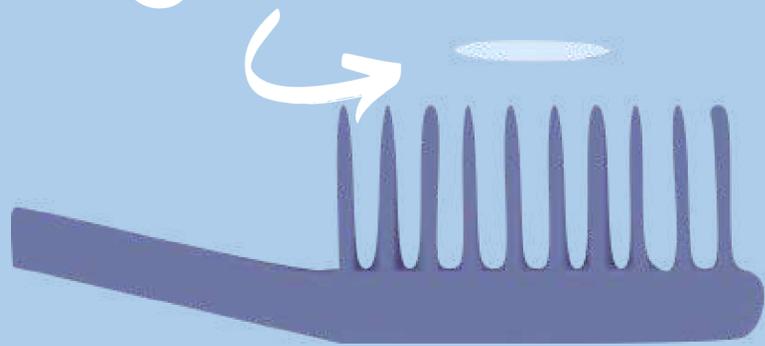
# ¿Cuánta pasta de dientes es necesaria usar?



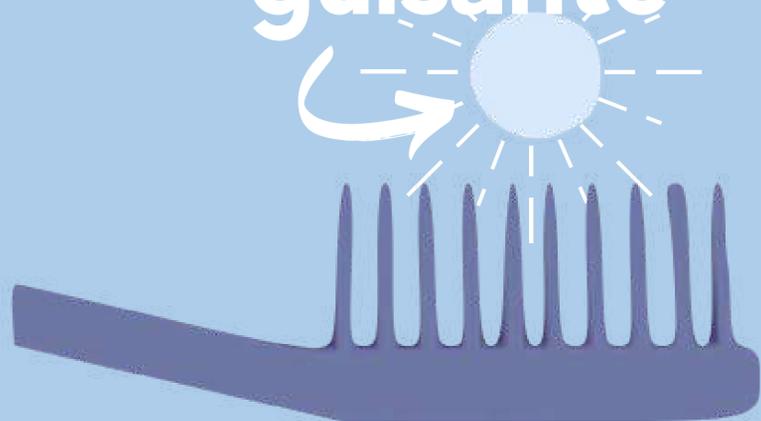
<1 año: no es necesario usar



2-3 años: tamaño de un grano de arroz



>3 años: tamaño de un guisante



# USO DE ENJUAGUE BUCAL Y PASTAS CON FLÚOR:

Se pueden utilizar a partir de los 6 años siempre bajo la supervisión de un adulto



# USO DE HILO DENTAL:

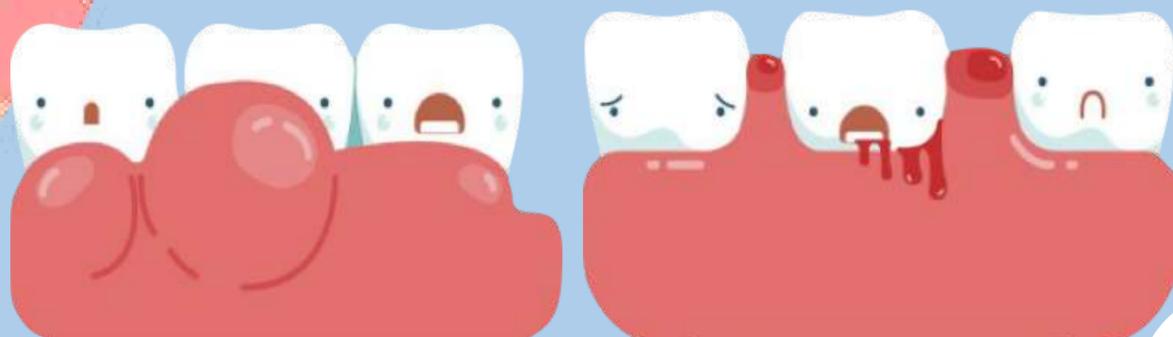
Se recomienda utilizarlo a partir de los 2 años.





Durante todos estos procedimientos es necesario el acompañamiento de los niños para poder detectar la presencia de alguna alteración si existiera:

- Después del cepillado de dientes y uso de hilo dental pida al niño que muestre su dentadura con el objetivo de buscar la presencia de alguna mancha sobre el diente o entre los dientes.
- Observe si durante el lavado existe sangrado de encías o durante la revisión nota enrojecimiento de las mismas.



- Observe si existe la presencia de abultamientos dentro de la boca o que sobresalgan sobre las mejillas o labios.

Si su hijo presenta cualquiera de las características anteriores durante la revisión es importante no automedicarse y acudir al dentista para una valoración y tratamiento oportuno.



# Porque la UNAM



no se detiene.