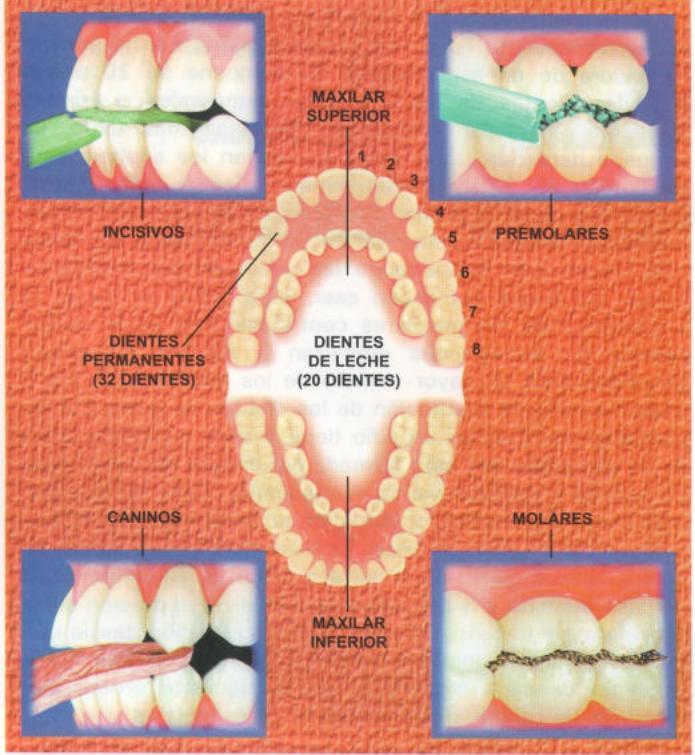
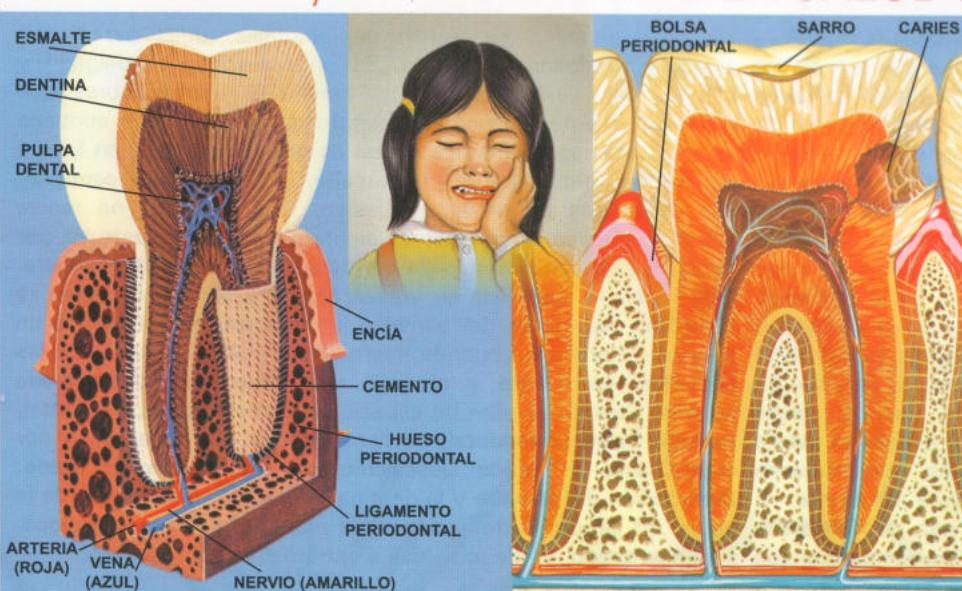


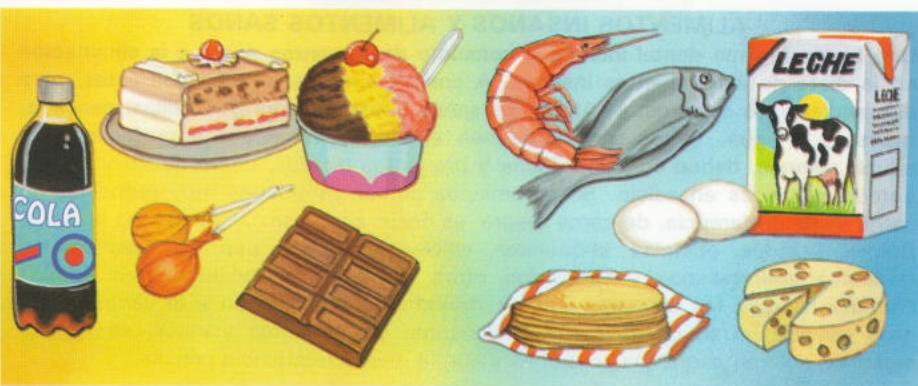
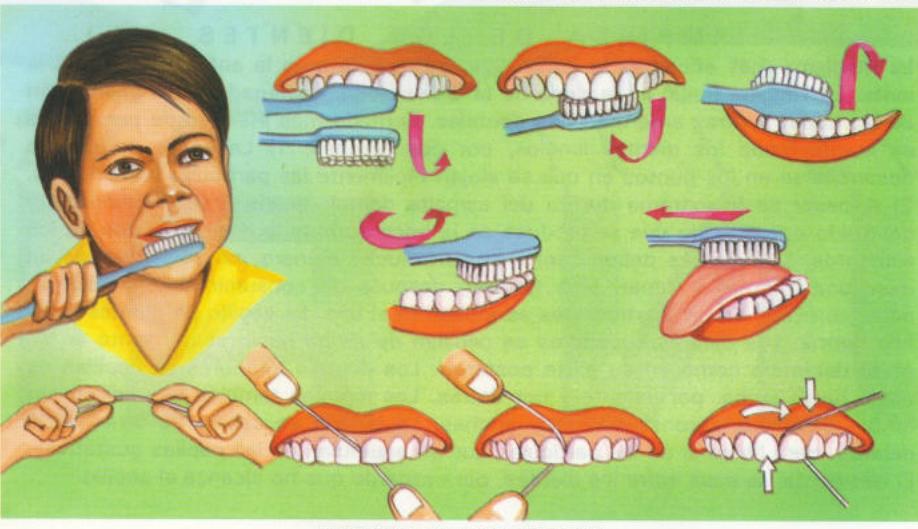
BUENA HIGIENE BUCAL: BUENA DIGESTIÓN



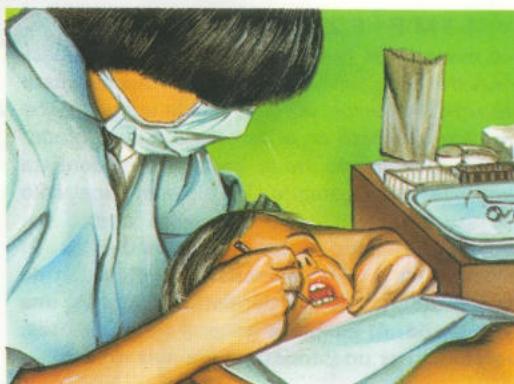
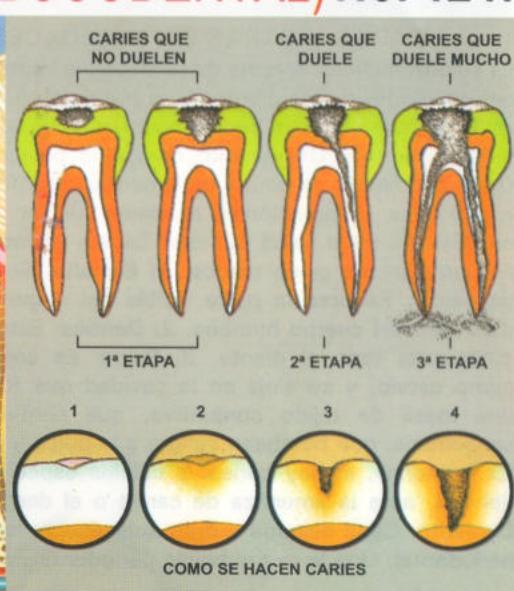
LA DENTADURA HUMANA



LA CARIÉS Y OTRAS ENFERMEDADES DE LA BOCA



ALIMENTOS INSANOS Y ALIMENTOS SANOS



LA CARIAS Y OTRAS ENFERMEDADES DE LA BOCA

La Odontología es la rama de la Medicina Humana que estudia las enfermedades de los dientes y su tratamiento. Se divide en varias especialidades, como Endodoncia: estudia las afecciones de la pulpa y la raíz; Ortodoncia: corrige la posición de los dientes, Odontopediatría: se ocupa de la dentadura infantil, y Periodoncia: estudia las inflamaciones alrededor de la raíz. Los médicos encargados de la salud bucal se llaman odontólogos o dentistas. El diente posee cinco tejidos: 1) Esmalte: Se compone de sales de calcio. Recubre la parte visible del diente y es la sustancia más dura del cuerpo humano. 2) Dentina: Está bajo el esmalte, y cubre casi todo el diente. 3) Pulpita: Es conocida vulgarmente como nervio, y se aloja en la cavidad que forma la dentina. Es una masa de tejido conjuntivo, que contiene nervios; vasos sanguíneos, que bombean sangre a la pulpa y la defienden contra las bacterias, si hay caries, y células especiales, que producen dentina, ante la amenaza de caries o el desgaste del diente. 4) Cemento: Capa delgada y dura que recubre la raíz. 5) Membrana periodontal: Une la raíz al hueso periodontal, y los ligamentos que

los unen también se llaman periodontales, pues periodontal significa alrededor del diente. Es un revestimiento delgado y blando, con vasos sanguíneos, nervios y fuertes fibras que sujetan al diente. La raíz está dentro de la encía, que contiene los tejidos duros, que son el esmalte, la dentina y el cemento, son destruidos de modo progresivo. Si una caries no recibe atención médica inmediata, el diente careado se destruye por completo. La caries comienza con una decoloración del esmalte. Más tarde, la superficie se vuelve áspera y picada. Despues se destruyen las fibras del esmalte, y se forma en el diente un agujero. El proceso continúa hasta que la pulpa, atacada por las bacterias, se infecta y provoca una inflamación denominada pulpitis. Cuando se abre un espacio en la membrana periodontal, llamado bolsa periodontal, se llena de pus. La caries pasa por cuatro fases: 1º Grado: Descalcificación del esmalte. 2º Grado: Destrucción del esmalte y la dentina. 3º Grado: Inflamación de la pulpa. 4º Grado: Putrefacción de la pulpa. El dolor que provoca, según su grado, va de muy leve a extremadamente intenso.

HIGIENE BUCAL

Los dientes son órganos duros y calcificados que, dispuestos en dos hileras, una en la mandíbula superior, que está fija, y otra en la mandíbula inferior, que es móvil, forman la dentadura. La principal función de los dientes es la masticación. Cuando una persona mastica, los dientes de la mandíbula superior se asientan perfectamente sobre los de la mandíbula inferior y, así, cada diente encaja en su contrario. Indiquemos la tarea que desempeña cada uno de los diferentes tipos de dientes, durante el proceso de la masticación: Los incisivos, de afilados bordes, cortan los alimentos; los caninos, también conocidos como colmillos, los desgarran; los premolares los machacan, y los molares los trituran y muelen. La masticación es una función de suma importancia para el organismo humano, debido a que con ella da inicio el proceso de la digestión. Esta acción mecánica acelera la descomposición química de los alimentos, que se lleva a cabo en el resto de los órganos que constituyen el Aparato Digestivo. La saliva humedece la comida, para facilitar la masticación. Después, la lengua moldea los alimentos bien humedecidos y masticados, para formar una masa blanda, denominada bolo alimenticio, que empuja hacia la faringe. Los dientes también ayudan a pronunciar bien las palabras y contribuyen a darle forma a la parte inferior de la cara. Además, una dentadura sana y limpia realiza la belleza y mejora la presencia de las personas.

LIMPIEZA PERIÓDICA

La mayoría de la gente sólo acude al dentista cuando tiene un fuerte dolor de muelas. Esto es un grave error, porque, puede suceder, que la caries ya esté en el tercero o cuarto grado, y sea demasiado tarde para que el dentista salve la pieza careada. La higiene bucal sólo se logra siguiendo estrictamente cuatro pasos: 1) Cepillado frecuente de los dientes. 2) Dieta sana y bien balanceada. 3) Revisión de la dentadura por un dentista, al menos una vez al año. 4) Limpieza general de los dientes, realizada por un dentista, cada seis meses.

LIMPIEZA DE LOS DIENTES

La Medicina más eficaz es la Preventiva, ya que no cura la enfermedad, sino la evita. La Higiene Bucal es la rama de la Odontología encargada de la prevención de las caries y otras enfermedades dentales. El modo más efectivo de prevenirlas es manteniendo los dientes limpios, por dos razones: 1) La caries empieza a desarrollarse en los puntos en que se alojan fácilmente las partículas alimenticias. 2) A pesar de la extrema dureza del esmalte dental, tiende a ser erosionado y destruido por el ácido que se produce en la boca durante la desintegración de los alimentos. Los dientes deben cepillarse con mucho esmero, no sólo después de desayunar, comer y cenar, sino también después de consumir alguna golosina entre comidas. En las ilustraciones se muestran el uso del cepillo de dientes y del hilo dental: Los dientes superiores se cepillan de arriba hacia abajo, tanto en su parte delantera como en su parte posterior. Los dientes inferiores se cepillan de abajo hacia arriba, por delante y por detrás. Los molares también se cepillan por arriba, pues sus coronas son muy anchas. La lengua se cepilla de atrás hacia delante, para liberarla de las partículas que se acumulan en las papillas gustativas. El hilo dental se pasa entre los dientes, para sacar lo que no alcanza el cepillo.

LA DENTADURA HUMANA

A los 6 meses de edad, empieza a desarrollarse la primera dentadura de un ser humano. Se compone de 20 piezas llamadas dientes de leche, dientes temporales o primera dentición, y queda completada dos años más tarde. La segunda dentadura, que es la que tienen los adultos, está constituida por 32 piezas denominadas dientes permanentes. Desde que surge el primer diente de leche, los permanentes comienzan a desarrollarse dentro de las encías y, a medida que crecen, van seccionando las raíces de los dientes de leche, hasta que los hacen caer, para tomar su lugar. El crecimiento de los maxilares contribuye a la caída de los dientes de leche, pues empiezan a resultar demasiado pequeños para el mayor tamaño de los maxilares. A los 6 años, se inicia la sustitución de los dientes de leche por los permanentes. Cuando un niño tiene 9 años, la mayor parte de su dentadura aún está formada por dientes de leche, pero comienzan a aparecer varios permanentes. Éstos dientes son más grandes y fuertes, y terminan su desarrollo cuando una persona tiene unos 20 años. La dentadura de un adulto se compone de 8 piezas en la parte superior, 8, en la inferior, 8 del lado derecho y 8 del izquierdo. Los dientes difieren entre sí en forma y tamaño, de acuerdo con su función, por lo que reciben distintos nombres. Están dispuestos, a derecha e izquierda de cada mandíbula, en el siguiente orden: dos incisivos, un canino, dos premolares y tres molares.

INSTRUMENTOS Y PRODUCTOS PARA LA LIMPIEZA BUCAL

El cepillo es el instrumento por excelencia, pues sus cerdas remueven el sarro y las partículas alimenticias que quedan atrapadas en las piezas dentales. Las cerdas no deben ser tan suaves, que no cepillen bien, ni tan duras, que dañen las encías. Los principales productos para la limpieza bucal son: 1) Pasta de dientes: El dentista suele recomendarle a cada paciente la marca de pasta que debe usar, de acuerdo a su edad y el estado de salud de su dentadura. 2) Enjuague bucal: Es un líquido que mata las bacterias de la boca y proporciona al aiento un olor muy agradable. 3) Hilo dental: Se mete entre los dientes, para sacar todo lo que el cepillo no alcanza.

ALIMENTOS INSANOS Y ALIMENTOS SANOS

Una buena higiene dental incluye el consumo de alimentos sanos y la eliminación en la dieta de los alimentos insanos. A continuación se ofrecen dos listas, para diferenciar unos de otros: 1) Alimentos sanos: Frutas, verduras, tortillas, pescado, mariscos y agua. Todos ellos contienen vitaminas, minerales y proteínas. Los niños, además, deben consumir leche y productos lácteos, como queso y crema, porque son ricos en calcio. Se recomienda comer cantidades muy reducidas de carne y, de preferencia, de carne magra, es decir, sin grasa. 2) Alimentos insanos: Dulces, helados, pasteles, chocolates, chicles, chiclosos, pan, galletas, pastas, refrescos embotellados y todos los otros alimentos conocidos como comida chatarra, porque los azúcares y los carbohidratos predisponen a la caries. En el caso de que no se pueda evitar el consumo de alimentos insanos, se sugiere ingerirlos sólo en pequeñas porciones y con la menor frecuencia posible.