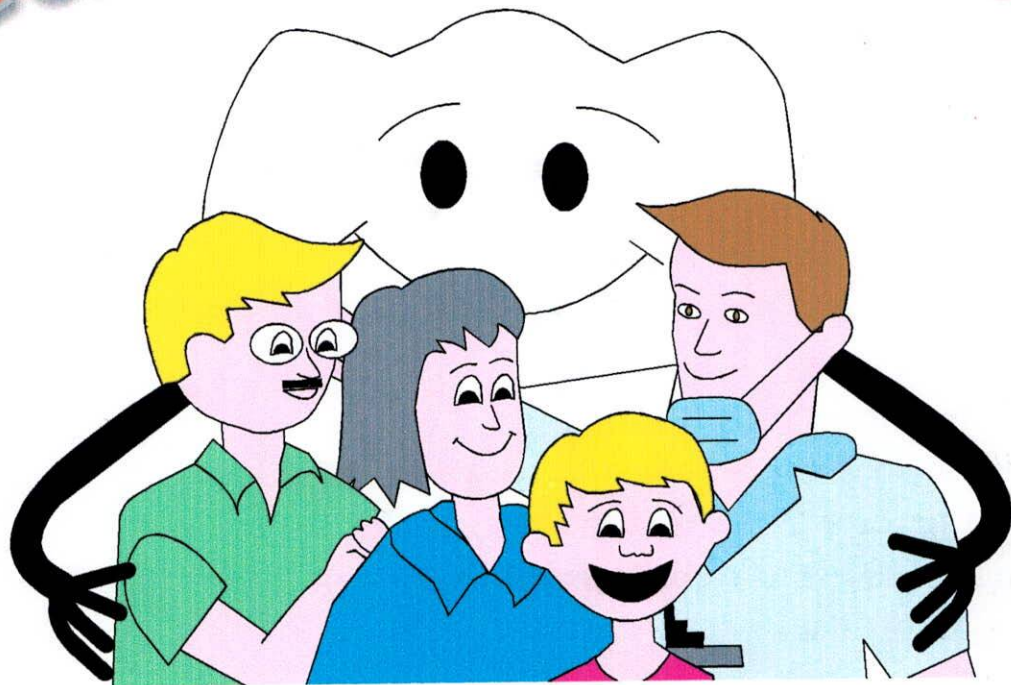


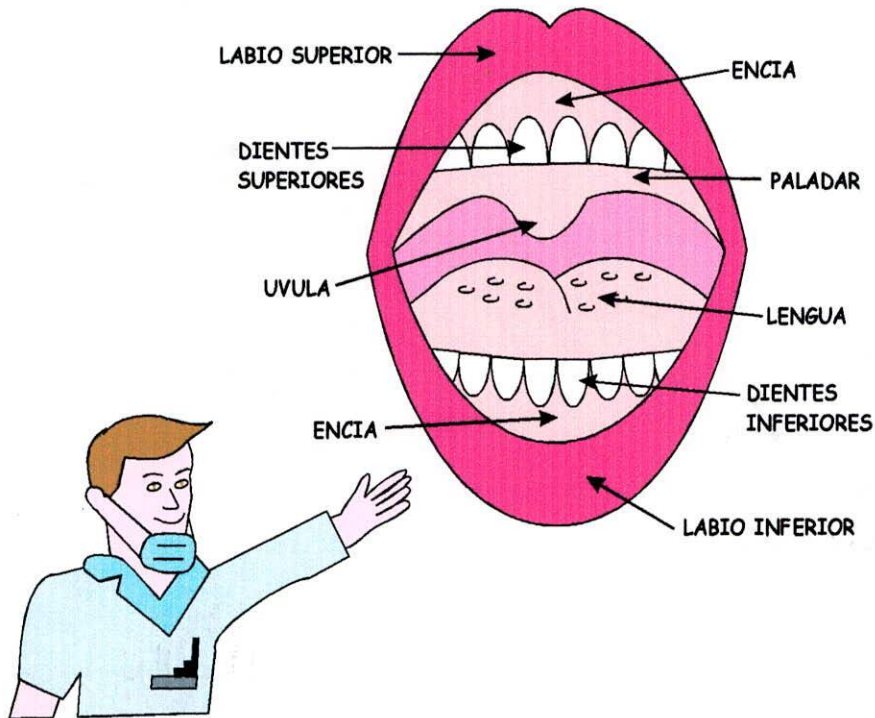
¡La muelita Feliz!



Contenido:

1. Partes de la Boca
2. Tus Dientes
 - * Partes
 - * Funciones
 - * Antes de Nacer
 - * Cuando eres Bebé
 - * De 1 a 5 años
 - * De 6 a 10 años
 - * Dientes Permanentes
3. Cuando los Bichos "comedientes" atacan
4. Cuando tus dientes se enferman
5. Como combatir los Bichos "comedientes"
6. Consejos Saludables

Las Partes de La boca



* La muelita Feliz vive dentro de tu boca, sus vecinos son: la Lengua, el Paladar, las Encías y otros dientes..

* Las Encías rodean los Dientes y ayudan a mantenerlos fijos.

* Con la lengua sentimos el sabor de los alimentos y además junto con el paladar y los dientes ayudan a preparar los alimentos para la digestión.

* En la boca además se produce saliva que también ayuda a preparar los alimentos para la digestión.



...TUS DIENTES ...

PARTES

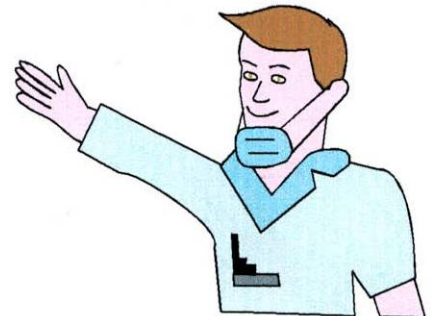
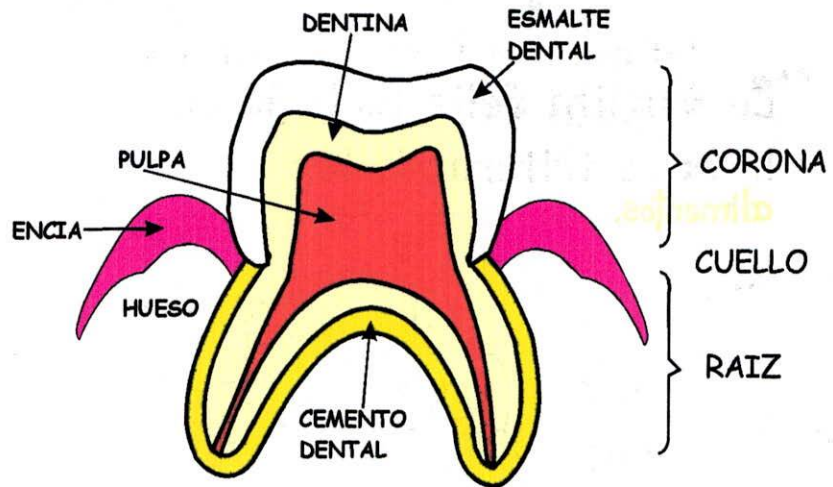
Ahora vamos a ver cuales son las partes de tus dientes y las identificaremos en la muelita feliz

* La muelita feliz se encuentra dentro de los huesos y está separada de él por fibras.

* La encia se encuentra cubriendo el hueso y rodeando la muelita feliz.

* La parte de la muelita feliz que vemos en la boca es la CORONA y esta formada por el ESMALTE DENTAL. LA RAIZ esta sumergida en el hueso y esta cubierta por el cemento dental.

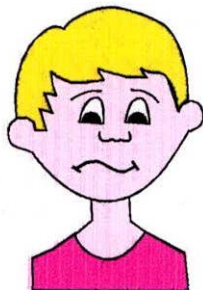
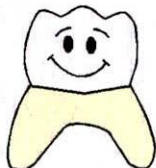
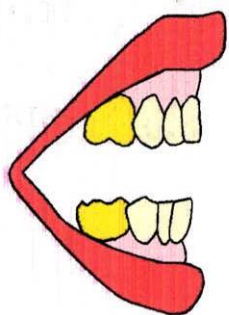
* La DENTINA esta debajo del ESMALTE DENTAL ; debajo de la DENTINA esta la PULPA o el nervio que es la que da la sensibilidad la muelita feliz.



... Tus dientes

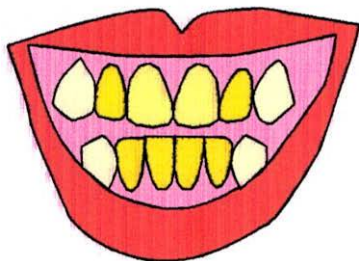
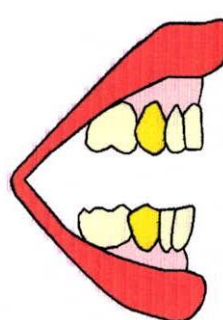
Funciones

La muelita feliz trabaja en la boca triturando los alimentos.



CANINOS:

Sirven para desgarrar



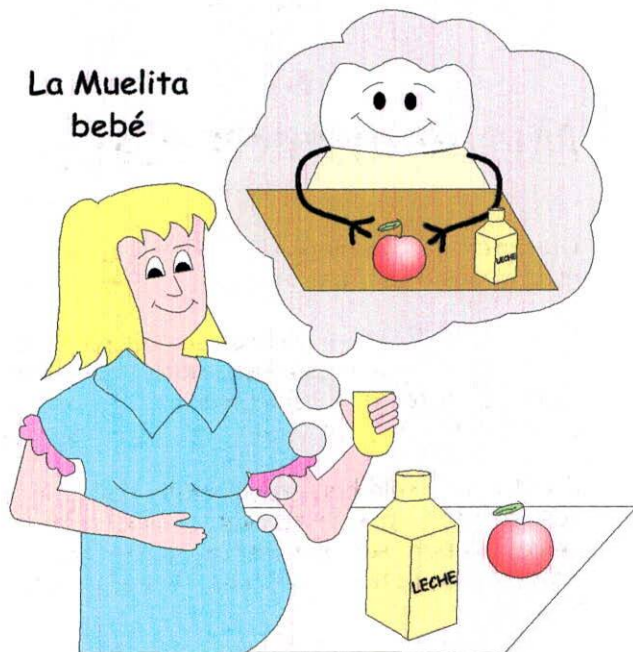
LOS INCISIVOS:

sirven para cortar los alimento.

... Tus dientes

Antes de nacer

La Muelita
bebé

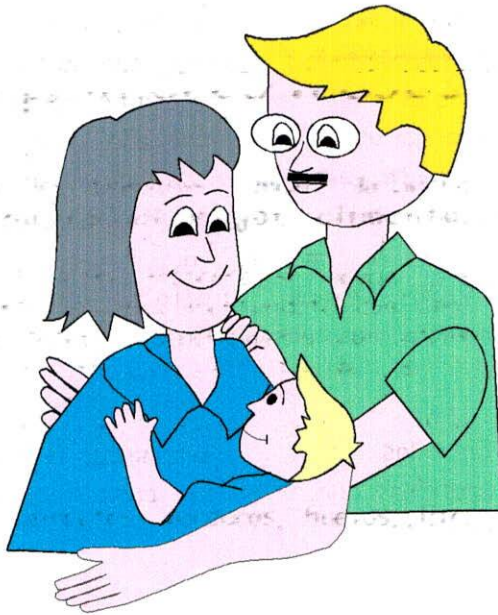


Los dientes y la muelita feliz empiezan a formarse en la 5ª semana, cuando tu mamá está en embarazo, por eso es importante que durante ese periodo ella tenga una alimentación balanceada, que incluye algunos de los siguientes alimentos:
Leche, Carne, pollo, pescado, queso, avena, granos, verduras
E t c .

En ellos están las vitaminas, calcio y proteínas que tanto tú como tu madre necesitas.

... Tus dientes

Cuando eres un bebé



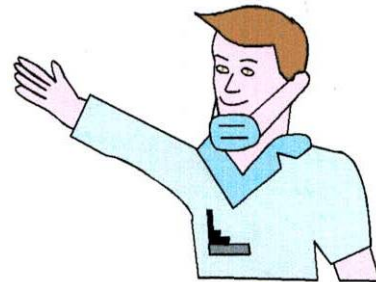
Mis padres y hermanita
cuidan mi salud

Mis primeros meses

Durante los primeros meses la leche materna es el mejor alimento.

Cuando la leche materna se acaba es importante seguir alimentandote con otra leche (tetero) y combinarlo con otros a l i m e n t o s .

A esta edad solo han erupcionado algunos de tus dientes, por esto los alimentos que comas deben ser semiduros, como pures, frutas ,compotas, verduras, huevos, Etc.



...Tus dientes Cuando eres un bebé



Tengo que alimentarme
para crecer cada día mas

Mi primer añito

* Si aun tomas tetero, cuando lo termines debes de retirarlo inmediatamente, pues te puede dar caries y tus dientes se posicionaran mal.

Despues de las comidas tu mami deberá limpiar tus dientes con un algodón húmedo para evitar la acumulación de placa bacteriana.



... Tus dientes

De 1 a 5 Años

Durante estos años erupcionan todos tus dientes temporales o de leche, por eso debes visitar al odontólogo lo mas pronto posible para que mire como están, además para que verifique, como respiras, hablas y tragas los alimentos.

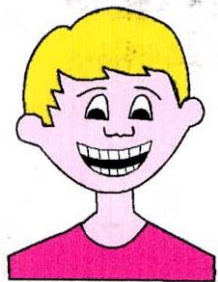
También es muy importante terminar los controles de crecimiento y desarrollo

El es mi amigo
el Odontólogo



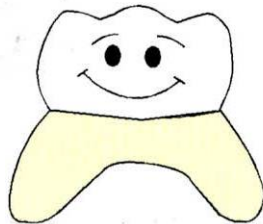
... Tus dientes

De 6 a 10 años :



Los dientes de leche tienes que cuidarlos hasta que ellos solos se caigan.

Entre los 5 y 6 años salen las primeras muelitas permanentes las cuales debes cuidar mucho, pues te duraran TODA LA VIDA.



Primera muelita
permanente



Muelitas de leche

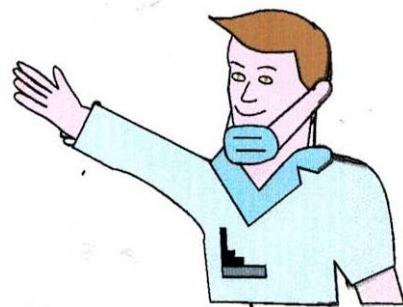


Colmillo
de leche

... Tus dientes

De 6 a 10 años :

Los dientes de leche están en tu boca por mucho tiempo, pero solo le guardan puesto a los dientes permanentes que están debajo de ellos,



Las muelitas de leche son reemplazadas por unos dientes más pequeños llamados premolares.

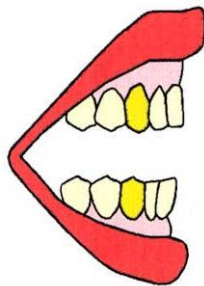
Los otros dientes son reemplazados por unos iguales pero más grandes.

... Tus dientes

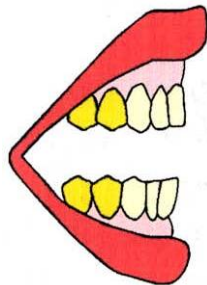
Dientes Permanentes



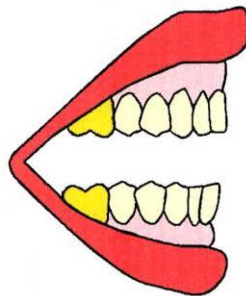
8 Incisivos:
Están ubicados adelante
y se ven cuando te ríes.
Tiene forma parecida a un
cuadrado.
Son 4 arriba y 4 abajo
Salen después
de los 6 Años



4 Caninos o colmillos
Se encuentran al lado de los
incisivos
Son 2 arriba y 2 abajo;
1 en cada lado
Salen después
de los 9 Años

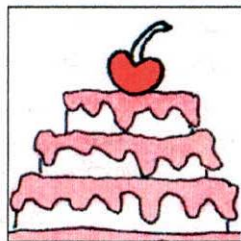
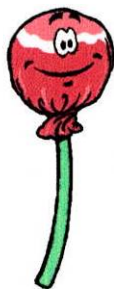


8 Premolares :
Son los que están al lado de
los colmillos
Son 4 arriba y 4 abajo;
2 en cada lado
Salen después
de los 10 Años



12 Molares:
Se encuentran al lado de los
premolares
Son 6 arriba y 6 abajo;
3 en cada lado
Salen después de los 6 Años
Los terceros molares salen
después de los 18 años

Los bichos comedientes atacan...

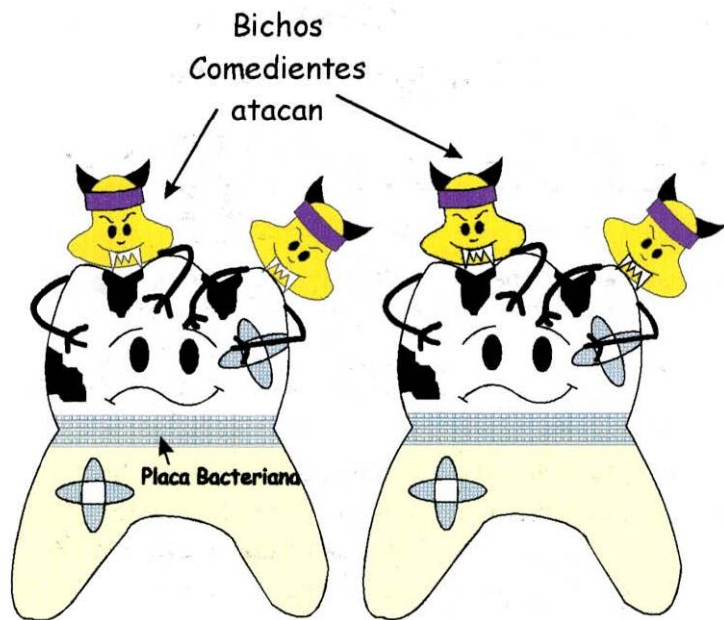


La muelita feliz es invadida por los bichos comedientes cuando tritura los alimentos y no se baña, o cuando tritura dulces muchas veces en el día.

Cuando comes dulces o alimentos con muchos azúcares y no cepillas tus dientes, se producen ácidos y se forma más fácil la caries.

Los bichos se comen los dientes gracias a los ácidos que producen la caries; estos ácidos debilitan los dientes y hacen que los bichos se los coman más fácilmente.

Los bichos comedientes atacan...



Cuando no te cepillas los bichos comedientes atacan y la placa bacteriana se acumula.

La muelita feliz dejó de bañarse, llegaron los bichos comedientes y empezaron a comerse el esmalte.

La muelita feliz no quiso ver al odontólogo y siguió sucio.

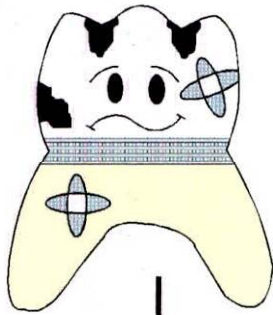
Los bichos comedientes empezaron a comerse la dentina; la muelita feliz empezó a sentir dolor, mucho dolor.

La muelita feliz decidió ir al odontólogo pero era demasiado tarde.

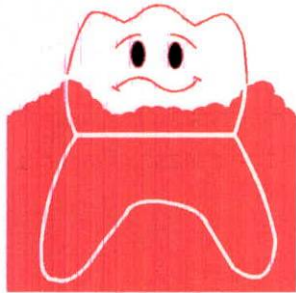
Los bichos comedientes se habían comido toda su corona hasta llegar a la pulpa.

¿ Cuando tus dientes se enferman ?

Cuando no cepillas tus dientes

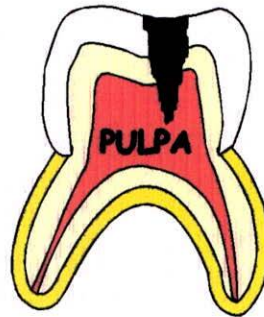


La placa Bacteriana se acumula

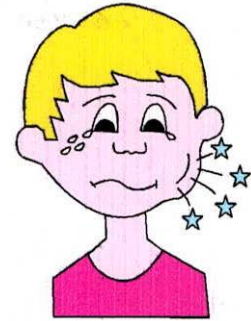


se inflaman y sangra la encías

La caries llega a la pulpa



Sientes mucho dolor tu cara se inflama



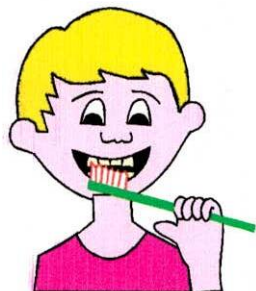
La muelita feliz estaba muy sucia por no bañarse; los bichos comedientes aprovechan y se esconden en los residuos de alimentos, forman la placa bacteriana que es una masita blanca que se pega a los dientes y hace que se hinche la encía.

La muelita feliz siguió sin bañarse, entonces los bichos comedientes formaron los calculos, estos son mas duros que la placa.

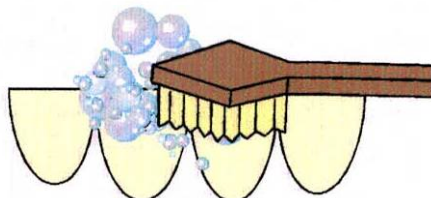
Cuando la muelita feliz visita a su odontologo es demasiado tarde; tuvo que salir de la boca pues no podría mantenerse parada y rápidamente se caería; pues los bichos comedientes de los calculos se estaban comiendo el hueso.

Como combatir los bichos comedientes:

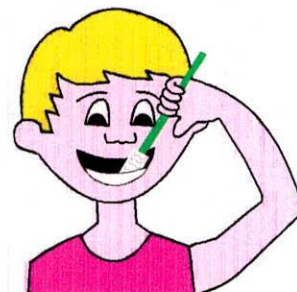
* Cepillate los dientes después de las comidas y antes de acostarte.



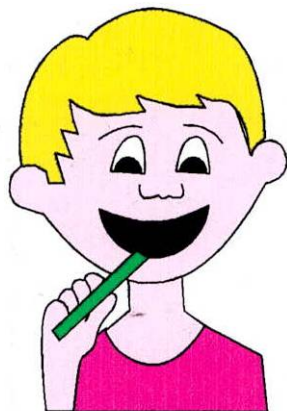
* Coloca el cepillo en poco inclinado con las cerdas contra los dientes, realiza suaves movimientos horizontales.



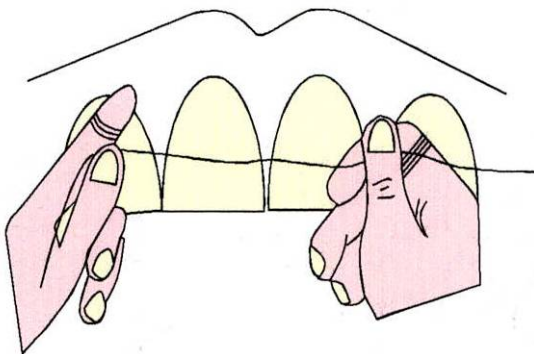
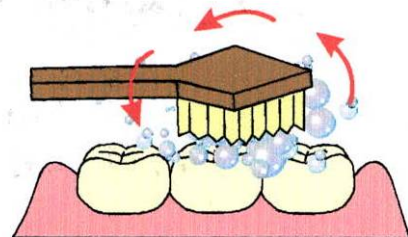
* Retira los residuos haciendo movimientos hacia abajo para tus dientes superiores y hacia arriba para los inferiores.



Como combatir los bichos comedientes:



- * Cepilla todas las caras de tus dientes.
- * No olvides cepillar tus muelitas en las caras con que trituras los alimentos
- * Utiliza un cepillo en buen estado y acorde a tu edad



- * Por ultimo cepilla suavemente la lengua.
- * La seda dental la utilizaras para limpiar entre los dientes donde el cepillo no puede llegar, y así no queden residuos de alimentos

Como combatir los enemigos de tus dientes:

Visita cada 6 meses a tu odontólogo, el te enseñara mejor como cuidar tus dientes y te ayudara a prevenir la caries utilizando sus armas que son:

EL FLUOR: que se aplican en todos los dientes y los **SELLANTES** que se colocan en las caras de los dientes con que trituras los alimentos



Una alimentación balanceada va ayudar a que tus dientes estén fuertes y sanos: consume lacteos, carnes, granos, frutas y verduras.

Los alimentos deben ser preparados con sal que contenga FLUOR y YODO.

CONSEJOS SALUDABLES

-  Cepilla tus dientes después de las comidas y antes de acostarte
-  No te comas la crema dental,
-  Pídele a tus papas un cepillo de dientes apropiado para tu edad, y cambialo cada 4 meses o cuando este muy gastado.
-  Cuida tu cepillo y guardalo en un lugar limpio.
-  El cepillo de dientes no lo debes compartir con nadie, ni con tus hermanos, tus padres o amiguitos.
-  No debes hacer cosas que dañen tus dientes como: morder objetos.

ELABORADO POR:

Jorge Enrique Lizarralde Henao
Colegio Universitario Colombiano
Facultad de Odontología
Colegio Odontológico Colombiano
Santiago de Cali

TUTOR:

Dr. Carlos Henao (Odontopediatra)

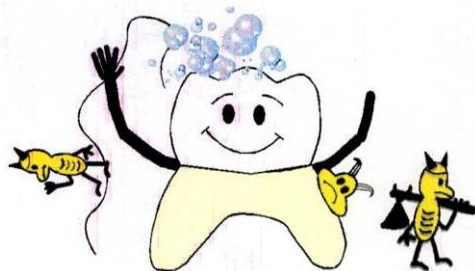
PARTICIPACIÓN ESPECIAL:

Diana Carolina Guerrero Motato.
Auxiliar de Consultorio

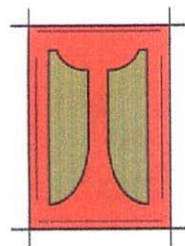
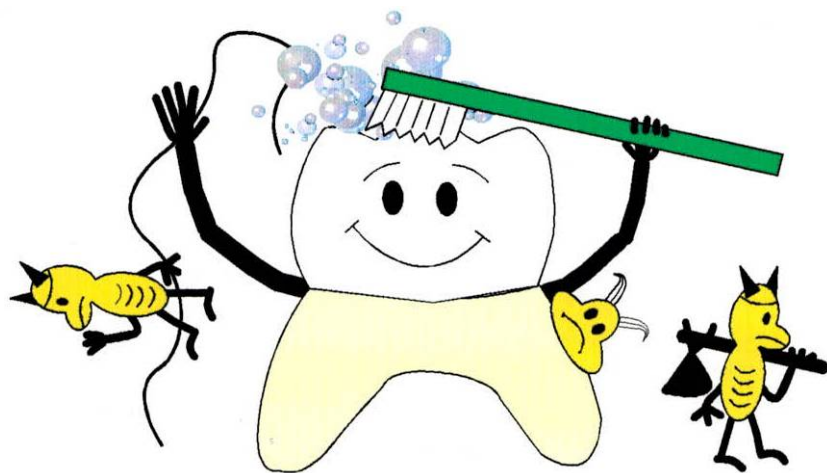
Reservados todos los derechos

Prohibida la reproducción total o parcial de esta cartilla,
por cualquier medio sin permiso del autor.

Impreso a color Octubre de 2001



*¡ Cuida tus dientes !
Cartilla:
! La Muelita Feliz !*



Colegio Universitario Colombiano
Facultad de Odontología
Colegio Odontológico Colombiano
Santiago de Cali