

# Sonrisas Saludables

Prevención de caries y salud bucal

¡La Caries Dental  
se puede Prevenir!

Proyecto de Reducción  
de **Amalgama Dental GEF 7**



Ministerio  
de Salud Pública



Ministerio  
de Ambiente



Apoya



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY



Es una de las enfermedades más comunes y, en la mayoría de los casos, está relacionada con nuestros hábitos.

¿Qué significa esto?

Depende principalmente de:

## La alimentación

Reduce el consumo de azúcares. Recuerda que no solo están en golosinas: muchos alimentos procesados, incluso salados, contienen azúcar. ¡Lee las etiquetas!

## La higiene dental

Cepíllate después de cada comida con pasta dental fluorada (mínimo 1000 ppm de flúor). Puedes ver esta información en la caja o el tubo.

### Para todas las edades:

¡El autocuidado es tu responsabilidad! Adoptar buenos hábitos desde temprano asegura una sonrisa saludable a lo largo de toda la vida.

# Cuida tu salud bucal en cada etapa de la vida:

## Gestantes y puérperas

**Visita periódicamente** al profesional de salud bucal.  
**Cuida tus encías** el embarazo puede aumentar el riesgo de gingivitis.

## Bebés

**Comienza el cepillado** cuando salga el primer diente.  
**Usa un cepillo pequeño y suave** con una pizca de pasta fluorada (1000 ppm).  
**No acuestes al bebé con biberón** de leche o jugo.  
**Consulta regularmente** al Higienista en odontología y Odontólogo/a. Enséñale a escupir la pasta dental.

## Edad escolar

**Limita alimentos y bebidas azucaradas** en las meriendas.  
**Supervisa el cepillado** hasta que el niño/a naturalmente lo haga en forma correcta.  
**Usa hilo dental.**  
**¡Atención!** A los 6 años erupciona el primer molar permanente. Necesita cuidado especial: es para toda la vida.  
**Cepilla con pasta fluorada** (mínimo 1000 ppm).  
**Asiste a control odontológico** periódicamente.



## Adolescencia

**Mantén una higiene bucal constante:** los dientes son para toda la vida.  
**Evita bebidas azucaradas y energizantes** (pueden causar caries y desgaste dental).  
**Usa pasta fluorada e hilo dental.**  
**Realiza controles periódicos.**

### Dosis de pasta dental:

Desde la erupción del primer diente hasta los 2 años: como medio grano de arroz  
2 a 4 años: como un grano de arroz  
Desde los 5 años: como una arveja

