

Medidas preventivas:

- Disminuye el consumo de azúcares y carbohidratos.
- Evita los alimentos pegajosos como chicles o caramelos blandos.
- Ingiere alimentos ricos en fibra como manzanas y zanahorias.
- Cepilla tus dientes o enjuágate la boca con agua, inmediatamente después de consumir alimentos.
- Efectúa el cepillado dental con una técnica adecuada y usa hilo dental para eliminar la placa.
- Visita a tu dentista cada 6 meses para la revisión y limpieza de rutina.
- Solicita a tu dentista la aplicación de flúor en la superficie de tus dientes para protegerlos.

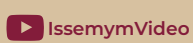


DESCARGA Y COMPARTE



LA VERSIÓN DIGITAL
CE: 234/F/055/24

Mayor información:
Instituto de Seguridad Social
del Estado de México y Municipios
Subdirección de Salud, ISSEMYM.
Edificio Tella, primer piso, 21 de Marzo núm. 101,
esq. Ezequiel Ordóñez, col. La Merced,
Toluca, Estado de México.
☎ 722 226 19 00, exts.: 135 10 61 y 135 10 64.



OFICIALÍA MAYOR

issemym

La caries dental

La caries dental

Es una de las enfermedades más comunes en el ser humano, consiste en la destrucción de las estructuras de los dientes y puede afectar a las personas de cualquier edad.

Causas que provocan la caries dental:

- Los azúcares que se ingieren.
- Las bacterias almacenadas en la boca.
- La existencia de dientes susceptibles o predispuestos.

Toma nota:

- La caries es la causa más común en la pérdida de dientes.
- Generalmente no duele, a menos que afecte nervios o cause la fractura de una pieza.
- El ácido que producen las bacterias de la boca, los residuos de comida y la saliva se combinan en la cavidad bucal para formar una sustancia pegajosa que se adhiere a los dientes, llamada placa bacteriana.



- La placa comienza a acumularse en los dientes 20 minutos después de comer, si no se elimina con el cepillado se convierte en sarro y propicia la presencia de caries.
- La caries dental daña el esmalte y puede llegar al interior del diente.

Síntomas:

- Cambio de color en el esmalte del diente.
- Pérdida de sustancia y perforación del esmalte, lo que le da un tono gris.
- Cuando el esmalte se rompe se producen agujeros visibles en los dientes.
- Dolor de muela o sensación dolorosa en los dientes, sobre todo después de consumir bebidas o alimentos dulces, fríos o calientes.

