

Caries

Información en Lenguaje accesible

Una caries es una enfermedad del diente.

Las caries destruyen los dientes.

¿Cómo se producen las caries?

Las caries se desarrollan muy lentamente.

Se producen cuando:

Se quedan partículas de comida y bacterias en la boca y en los dientes durante mucho tiempo.

Cuando no nos cepillamos los dientes regularmente o no los cepillamos bien, por ejemplo.

Entonces, se crea placa en la boca que se produce a partir de los trozos de comida y de la saliva.

La placa se queda pegada al diente.

Las bacterias de la boca se adhieren a esta placa.

La placa tiene un color amarillento.

Se adhiere muy firmemente a los dientes.

Las bacterias de la placa se alimentan del azúcar y los trozos de comida.

Las bacterias producen ácidos a partir del azúcar.

Los ácidos destruyen la superficie del diente.

Las bacterias, en consecuencia, entran dentro del diente.

Pueden destruir el diente desde el interior.

Como resultado, tenemos un agujero en el diente.

Los dentistas pueden detectar y tratar las caries.

Si las caries se descubren a tiempo todavía

se puede evitar que se haga un agujero en el diente.

¿Cómo sabemos si tenemos caries?

Inicialmente, una caries es una mancha blanca opaca en el diente, y es difícil de detectar.

A veces, esta mancha se vuelve de color marrón-negro.

Las caries suelen ser invisibles a simple vista.

El dentista usa un gancho pequeño para tocar los dientes.

A veces también llevan unas gafas especiales.

Y a menudo usan rayos x para ver los dientes.

Así, pueden ver las caries que pueden quedar ocultas.

Un diente que tiene caries suele ser sensible al dulce o al frío.

Si el agujero que tenemos en el diente es profundo, el diente nos va a doler.

Eso significa que la caries está avanzada.

Normalmente, las caries tardan 1 o 2 años en desarrollarse en el diente.

Las caries también se producen en dientes que ya tienen un empaste.

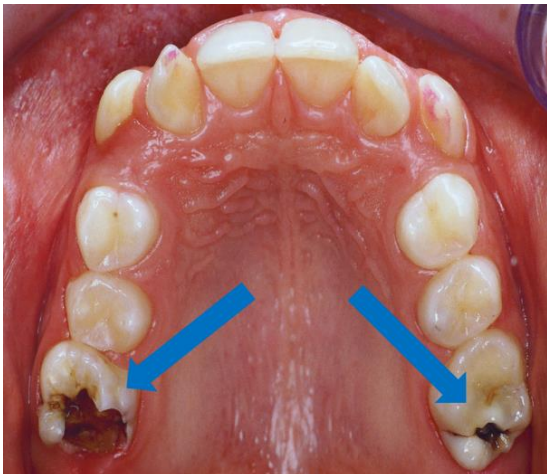


Foto: Stefan Zimmer

¿Cómo puedo evitar las caries?

Cepillarse correctamente los dientes

La placa desaparece cuando nos cepillamos los dientes.

Debemos cepillar todas las superficies del diente y todos los dientes de la boca.

Debemos cepillarnos los dientes durante al menos 2 minutos por la mañana y después de cada comida.

Podemos usar un cepillo manual o eléctrico.

Debemos usar pasta dental con flúor para cepillarnos los dientes.

El flúor ayuda a fortalecer los dientes y protege contra las caries.

Debemos limpiar los espacios interdientales.

Los espacios interdientales son espacios entre los dientes.

Debemos limpiarlos con:

- Hilo dental o
- Unos cepillos pequeños especiales.
Estos cepillos especiales se llaman cepillos interdientales.



Foto: SOG



**Special
Olympics
Deutschland**



Acuda al dentista regularmente

Debe acudir al dentista dos veces al año.
Esta revisión la cubre su seguro de salud.
El dentista nos mirará:

- La boca,
- Los dientes y
- Las encías.

Pregunte al dentista a qué debe prestar más atención
al cepillarse los dientes.

Comer de forma saludable

Debemos evitar los alimentos y bebidas con azúcar,
como los refrescos entre comidas.

Debemos evitar los alimentos con mucho azúcar,
como las golosinas.

Debemos enjuagarnos la boca con agua después de comer.

Si no podemos cepillarnos los dientes después de comer,
también podemos masticar chicle sin azúcar.

Al masticar chicle, producimos saliva.

La saliva enjuaga los dientes.

Así, conseguimos que los dientes se limpien por sí solos.





**Special
Olympics**
Deutschland



¿Quién ha creado esta hoja informativa?

Esta hoja informativa la ha producido
Special Olympics Germany, abreviado: SOG.

SOG es la mayor organización deportiva
para personas con discapacidad intelectual y pluridiscapacidad.

Para el contenido del texto, SOG trabaja en conjunto con el Grupo de Trabajo sobre Odontología para Personas con Discapacidades o Necesidades Especiales de Asistencia Sanitaria (**Arbeitsgemeinschaft Zahnmedizin für Menschen mit Behinderung** oder besonderem medizinischen Unterstützungsbedarf), o, para abreviar, AG ZMB.

AG ZMB es un grupo de expertos profesionales.
Se dedican a tratar la salud bucal.
de personas con discapacidad.
La información de esta hoja es fiable y está actualizada.

Más información sobre salud en Lenguaje accesible
en: www.gesundheit-leicht-verstehen.de

Desde: septiembre de 2020

