



Desarrollo de
Programas Preventivos
OSMITA

09

Prevención
**Odontológica
y Promoción
de la Salud
Bucal**



OSMITA
PROMOVIENDO SALUD





Desarrollo de
Programas Preventivos
OSMITA

09

Prevención

**Odontológica
y Promoción
de la Salud
Bucal**

Obra Social:

**OSMITA Obra Social
Mutualidad Industrial
Textil Argentina**

RNOS: **40220-2**

Auditor Médico:

Dr. Luis Iribarne Dávalos

Responsable del programa:

Dr. Luis Iribarne Dávalos

Objetivos

Nuestro objetivo primordial es el cuidado de tu salud y la de tu familia. Es por esto que año a año y de acuerdo a los lineamientos brindados por la Superintendencia de Servicios de Salud, desarrollamos Programas de Promoción de la Salud y Prevención de la enfermedad para contribuir a una mejor calidad de vida.

Desarrollamos un modelo prestacional que contempla el fortalecimiento de la detección y contención temprana de las enfermedades, así como los medios necesarios para mejorar la salud y concientizar acerca del cuidado de la misma.

Te invitamos a conocer los Programas vigentes actualmente y a contactarnos por cualquier consulta. En OSMITA queremos que seas protagonista en el cuidado de tu salud.

La salud la cuidamos entre todos.

La salud **bucodental**

Nuestra boca y dentadura, tienen un rol esencial en nuestras vidas. Intervienen tanto en la posibilidad de alimentarnos bien, como en la de comunicarnos y vincularnos con los demás. Es un área de nuestro cuerpo que interviene tanto en procesos internos de nuestro organismo, como en procesos sociales de nuestras vidas. Y es por esto que es de vital importancia su cuidado.

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud bucodental se puede definir como *“la ausencia de (...) enfermedades y trastornos que limitan en la persona afectada la capacidad de morder, masticar, sonreír y hablar, al tiempo que repercuten en su bienestar psicosocial”*.

La boca es el punto de entrada a las vías respiratorias y digestivas de nuestro organismo, pudiendo ingresar por allí ciertas bacterias que pueden causar enfermedades. Normalmente, las defensas naturales del cuerpo y el buen cuidado de la atención médica bucal (como el cepillado diario y el uso de hilo dental) mantienen las bacterias bajo control. Sin embargo, sin una higiene bucal adecuada, las bacterias pueden alcanzar niveles que pueden conducir a infecciones bucales, como caries y enfermedades de las encías.

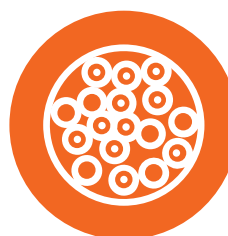
Según la OMS, nueve de cada diez personas en todo el mundo están en riesgo de tener algún tipo de enfermedad bucodental. Pueden ser desde caries, hasta enfermedades de las encías o cáncer de boca, una de las formas más graves de esta enfermedad. Los factores de riesgo más importante son:



Consumo de tabaco



Consumo de alcohol



Virus del Papiloma Humano (VPH)

Los profesionales de la salud bucodental pueden tener un papel clave en la detección temprana al examinar a sus pacientes por señales de cáncer bucal en las revisiones.

La prevención debe empezar desde la infancia.



Cómo cuidar la **salud bucodental**



Realizar al menos dos consultas odontológicas al año (cada 6 meses).



Consumir frutas, verduras y lácteos a diario. Una alimentación saludable es clave.



Si durante la noche aparece la sed, tomar únicamente agua.



Evitar el consumo en exceso de dulces y de gaseosas.



Realizar una consulta con el odontólogo desde la aparición de los primeros dientes del niño, y así poder incorporar las recomendaciones para cada etapa.



Cepillar los dientes después de cada comida y en especial antes de dormir. Cambiar el cepillo de dientes cada 3 meses. Limpiar el portacepillo en caso de utilizarlo, al menos una vez por semana.



Es importante que las embarazadas consulten al odontólogo tempranamente para poder informarse en las medidas a adoptar para el cuidado de su salud bucodental, ya que durante este período se producen cambios hormonales que deben tomarse en cuenta.



Recordemos que los niños aprenden lo que viven en su entorno. Que el cuidado de la salud bucodental sea una práctica diaria asumida con naturalidad por toda la familia, es la mejor transmisión que podemos brindarles. Inculcando un hábito que perdurará toda la vida.



La odontología preventiva tiene como objetivo promover, mantener y restaurar la salud oral de todos los pacientes. Es por esto que es tan importante la consulta con un profesional que pueda brindarte información para el cuidado de tus dientes y orientarte con recomendaciones acorde a tus necesidades particulares.

También podrá ofrecerte todas aquellas acciones preventivas que colaboran al mantenimiento de la salud bucal (limpieza y pulido de las superficies dentales, topicación con flúor, enseñanza de técnicas de Higiene Bucal, uso del hilo dental, etc).

Otros datos a **tener en cuenta**

- **Ciertos medicamentos como los descongestionantes, los antihistamínicos, los analgésicos, los diuréticos y los antidepresivos, pueden reducir el flujo de saliva. La saliva elimina los alimentos y neutraliza los ácidos producidos por las bacterias en la boca, lo que ayuda a protegerte de los microbios que se multiplican y derivan en enfermedad. Si tomás medicación habitual o estás por tomarla, es importante que se lo menciones a tu odontólogo para que pueda indicarte pasos a seguir.**
- **Los estudios sugieren que las bacterias orales y la inflamación asociada con una forma grave de enfermedad de las encías (periodontitis) podrían jugar un papel en algunas enfermedades. La salud bucal es también prevenir patologías asociadas.**
- **Ciertas enfermedades, como la diabetes y el VIH/sida, pueden reducir la resistencia del cuerpo a las infecciones, lo que hace que los problemas de salud bucal puedan agravarse. Consultá con tu médico odontólogo, quien va a poder brindarte las indicaciones apropiadas en estos casos.**



¿Por qué es tan importante lavarse los dientes?

Porque una correcta limpieza de dientes elimina las bacterias que se acumulan en la boca formando la placa bacteriana. Ésta daña el esmalte de los dientes y produce la formación de caries.

3 pasos para un correcto cepillado

1. Limpiar la superficie externa de los dientes

Apoyar el cepillo sobre los dientes superiores de manera horizontal, girándolo levemente. Deslizarlo suavemente de adelante hacia atrás al menos 10 segundos. Repetir el cepillado en los dientes inferiores.

2. Limpiar la superficie interna de los dientes

Colocar el cepillo en posición levemente vertical, moviéndolo hacia arriba y abajo al menos 10 segundos. Repetir el cepillado en los dientes inferiores.

3. Cepillar la lengua de atrás hacia delante para remover bacterias

Al concluir, hacer buches con agua limpia, pasándola con fuerza por toda la boca.

Cuidá tu salud bucodental. ¡Sigamos construyendo una vida llena de sonrisas!

