

# Compartiendo el mensaje de la salud oral

compilado por Isabel Carter

El Programa de Salud Oral de Nepal ha producido afiches y tarjetas en el idioma nepalés para compartir mensajes de salud oral con maestros, padres y niños. Estos son los mensajes principales:



**1** Ram y su familia tienen dientes y encías limpios y saludables. Esto se debe a que comen alimentos nutritivos y se cepillan los dientes regularmente.



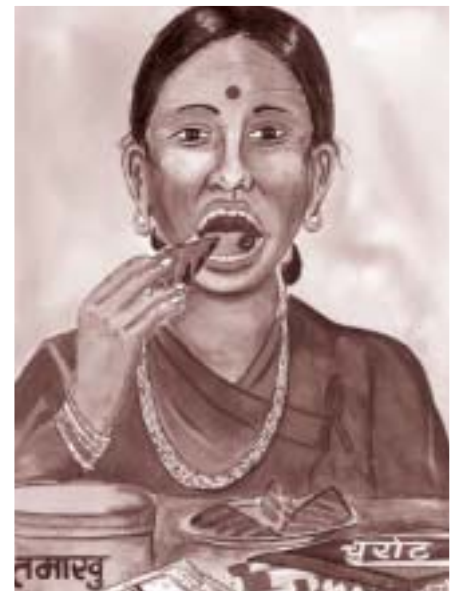
**10** Recordar que así como los árboles necesitan raíces fuertes y tierra para apoyarlos, los dientes también necesitan fundaciones fuertes de huesos y encías. Comer alimentos saludables y mantener dientes y encías limpios para que los dientes se mantengan fuertes y firmes hasta la vejez.



**8** Desde hace dos meses Sita tiene una úlcera al lado de la lengua. Este es un indicio temprano de cáncer y ocurre en hombres y mujeres. Si se descubre y trata temprano por lo general se puede curar.



**9** El cáncer de la boca normalmente es causado por el uso regular de *pan* (betel), el fumar cigarrillos y masticar tabaco, especialmente cuando se combinan con el consumo de alcohol. Tratar de reducir su uso gradualmente y enjuagarse la boca con agua fresca después de usarlos.





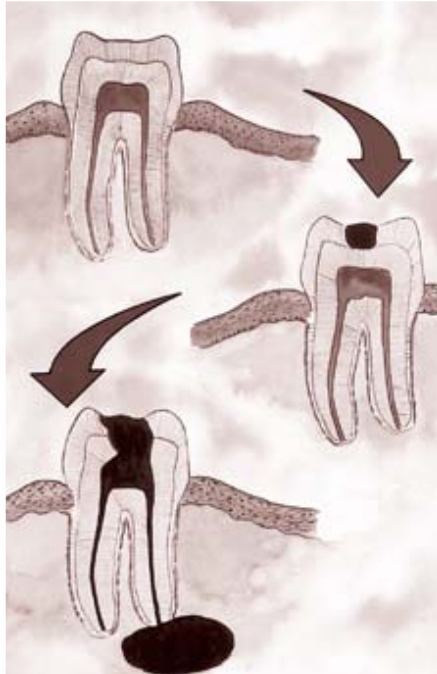
**2** Comen buena comida con suficiente leche, fruta y verduras.



**3** Los niños recién nacidos fueron amamantados. La leche materna es nutritiva y proporciona inmunidad para combatir las enfermedades. También contiene menos azúcar, lo que es muy importante para la salud de los dientes que crecen.



**4** Se cepillan los dientes dos veces al día y usan un cepillo de dientes o una ramita (normalmente de neem). Usan una pasta dentífrica de fluor que ayuda a fortalecer los dientes. Cuando no tienen pasta dentífrica, usan sal mezclada con aceite de cocina.



**5** A Shyam le gusta comer alimentos dañinos. Le gustan los dulces, los bizcochos, los pasteles, el azúcar, los helados y los refrescos. Estos no son buenos para nuestra salud y son normalmente mucho más caros que la comida saludable. Tiene un lado de la cara hinchado porque tiene una infección dolorosa (un absceso) en uno de sus dientes.

**6** Cuando miramos dentro de la boca de Shyam podemos ver muchos agujeros en sus dientes que le dan mucho dolor cuando bebe líquidos calientes o fríos. Raramente se cepilla los dientes porque sus encías sangran.



**7** ¿Cómo dañan nuestros dientes las comidas dulces? Todas las mañanas percibimos una 'capa peluda' en nuestros dientes. Esta está compuesta de gérmenes o bacterias y se llama 'placa'. Nos cepillamos los dientes para quitar este placa. (Verificar la placa de los dientes usando una uña limpia para escarbarse alrededor de la base de los dientes.) Estas bacterias se comen los alimentos dulces y producen ácidos que pueden causar caries en los dientes. Mientras más dulces las comidas que ingerimos, mayor es la posibilidad de que se desarrollen caries en nuestros dientes. Si éstas crecen, llegan al nervio del diente, el que empieza a doler y puede causar inflamación en la boca y la cara.