



Maestra: María de los Ángeles Venegas

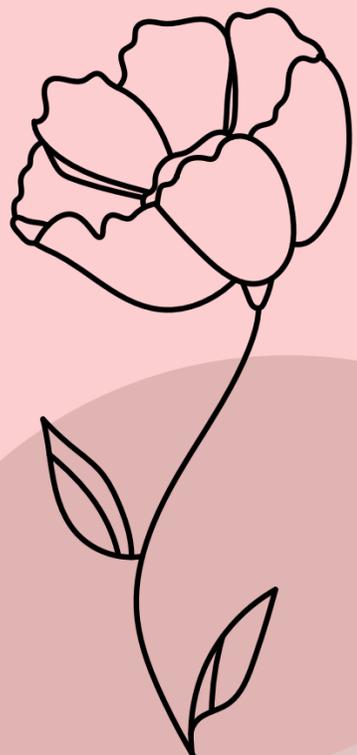
Alumno: Roxana Belen López López

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

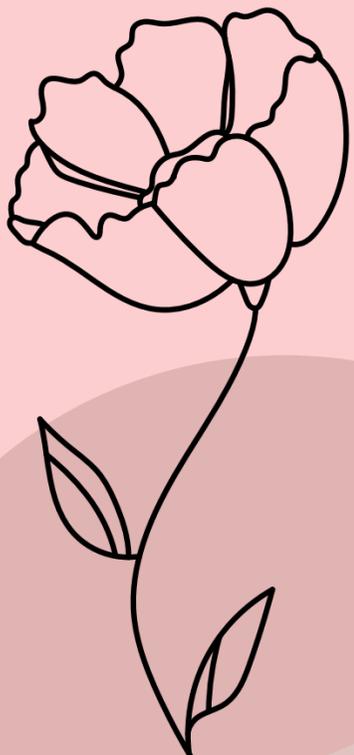
Licenciatura: Nutrición

Cuatrime: 9°

ENFERMEDAD
CORRAL
CARIES

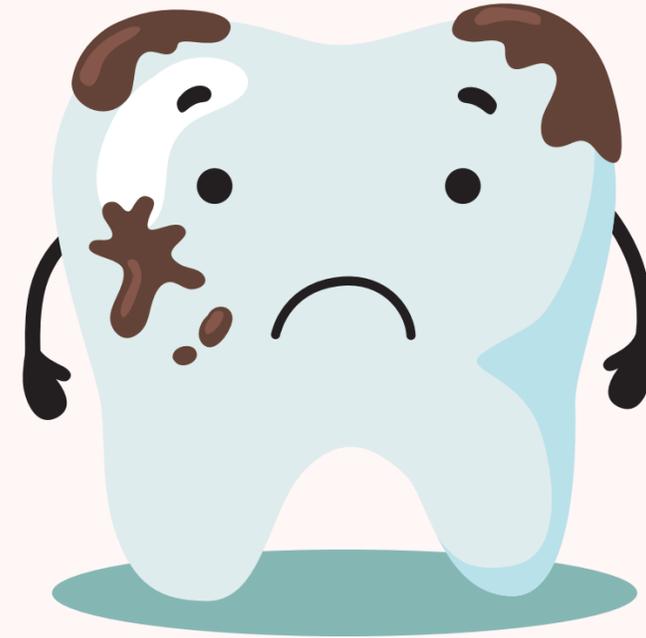


La siguiente presentación se realiza con la finalidad de dar a conocer las distintas enfermedades bucales que se presentan en cualquier persona, así mismo dar a conocer consejos y buenas técnicas de un correcto lavado dental

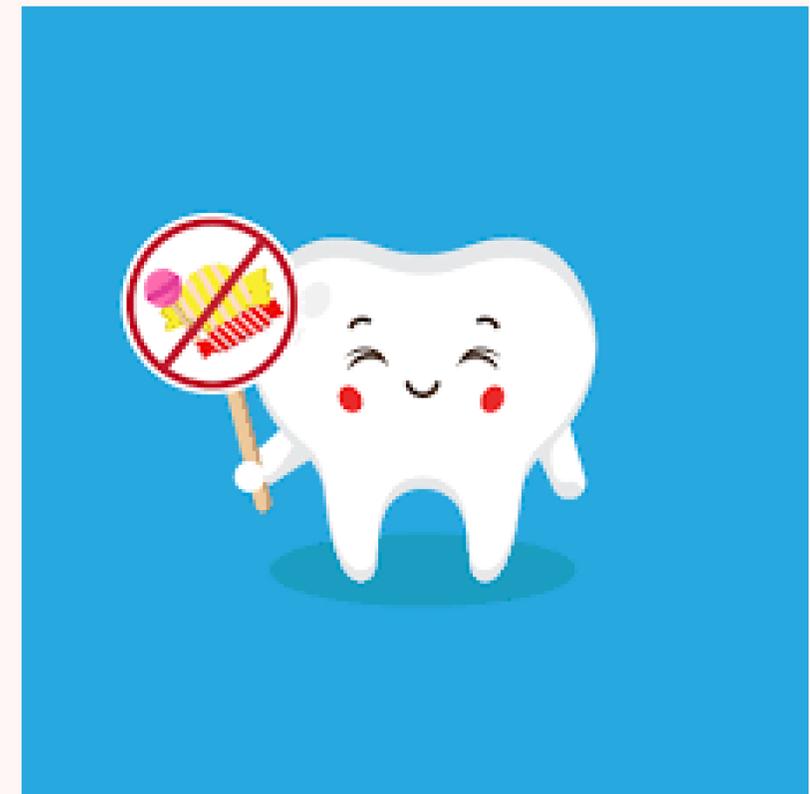


¿Qué son las caries?

- Las caries son zonas dañadas de forma permanente en la superficie de los dientes que se convierten en pequeñas aberturas u orificios.



- La enfermedad periodontal es una enfermedad crónica que se inicia con la inflamación de la encía, provocada por la placa bacteriana, que puede cursar con la destrucción de los tejidos periodontales, provocando resorción del hueso y caída de los dientes.



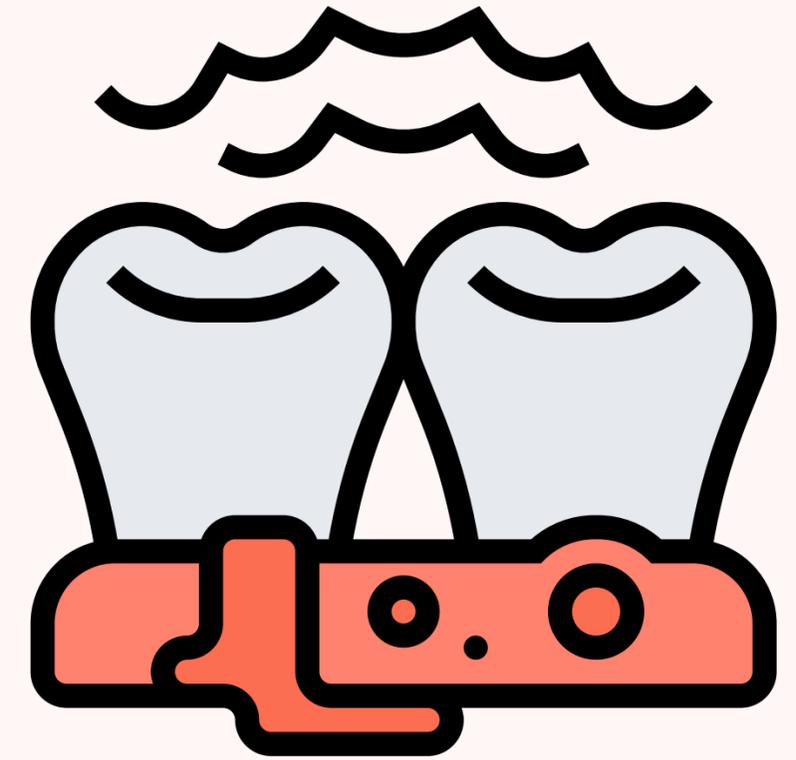
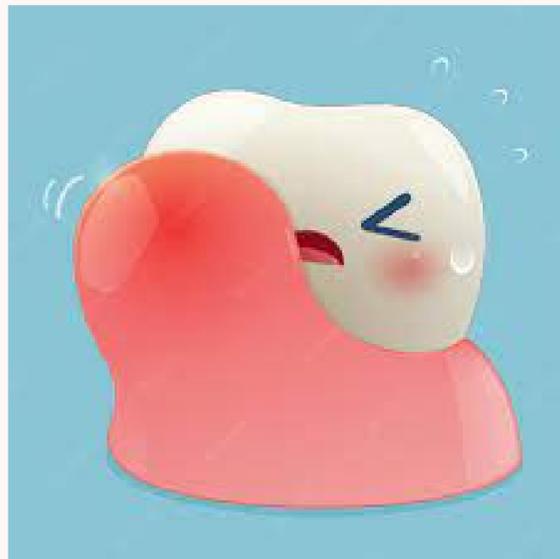
CAUSAS

Las caries se producen a causa de una combinación de factores, como bacterias en la boca, ingesta frecuente de tentempiés, bebidas azucaradas y limpieza dental deficiente.



¿Qué son las enfermedades periodontales?

La palabra periodontal literalmente significa alrededor del diente. Las enfermedades periodontales, también llamadas enfermedades de la encía, son infecciones bacterianas serias que destruyen las encías y los tejidos alrededor de la boca.



PERIODONTITIS SEVERA

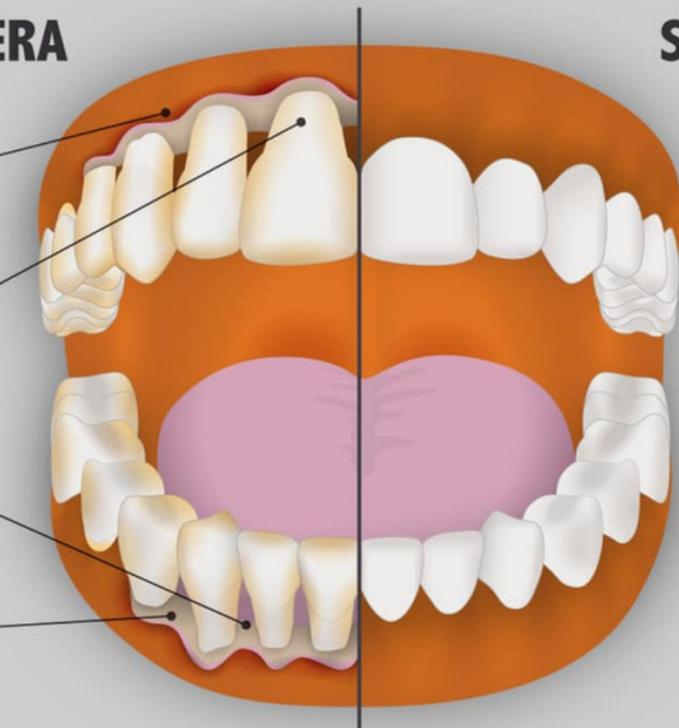
DIENTES SANOS

Encías retraídas

Raíz visible

Pérdida ósea

Hueso visible



10 consejos para prevenir las caries



- 1. Cepíllate los dientes al menos 2 veces al día durante 2 minutos.
- Una buena higiene bucal reduce la presencia de gingivitis y el riesgo de desarrollar lesiones de caries.
- 2. Utiliza una pasta que contenga flúor.
- El flúor previene la caries y también es fundamental para el tratamiento y recuperación de lesiones iniciales ya establecidas.
- 3. No te olvides del hilo dental.
- Utilízalo de forma diaria para eliminar aquellas bacterias ubicadas entre tus dientes y difíciles de eliminar con tu cepillo habitual.
- 4. Complementa tu higiene bucal con un enjuague oral.
- Finaliza la limpieza de tu boca con un colutorio adecuado y recomendado por un profesional sanitario.
- 5. Cambia tu cepillo de dientes cada tres meses.
- A veces, incluso antes si está muy deteriorado y siempre para evitar la acumulación de bacterias en tu cepillo, que se origina con el paso del tiempo.

10 consejos para prevenir las caries

- 6. Evita el consumo de bebidas y alimentos azucarados.
- 7. Apuesta por una dieta variada y equilibrada.
La alimentación juega un papel clave en la prevención de la caries. Consume de manera regular, verduras, legumbres, carne y pescado, sin olvidar los alimentos ricos en vitamina C como la naranja, el kiwi o las fresas.
- 8. Bebe agua tras las comidas.
- Sobre todo si no tienes posibilidad de cepillarte, ya que ayudarás a eliminar las partículas de glucosa depositadas en los dientes.
- 9. Abandona el tabaco y alcohol.
- Su consumo no solo es perjudicial para tu organismo sino que, también, favorece la aparición de infecciones bucales.
- 10. Visita regularmente a tu odontólogo.
- Un correcto mantenimiento de tu boca por parte de los profesionales dentales reduce la placa dental, la inflamación gingival y las lesiones de caries.





Papel de los macronutrientes en enfermedades periodontales



Los macronutrientes, pueden ejercer diferentes efectos sobre la salud periodontal en función de su naturaleza. Así, en el caso de los hidratos de carbono, un consumo excesivo de azúcares puede alterar la microbiota oral y aumentar un estado inflamatorio sistémico, favoreciendo la aparición de enfermedades periodontales, además de un mayor riesgo de caries.

¿SABIAS QUE?

1.- La caries dental es permanente y no se puede revertir

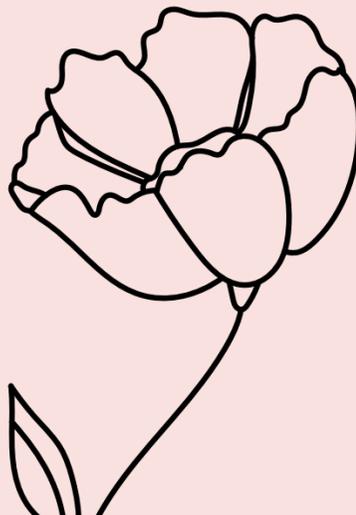
3. La placa es tu mayor enemigo



4. ¡Tu boca contiene más de 800 tipos diferentes de bacterias!

2. La salud de las encías es la puerta de entrada a la salud general

5. Sigue la regla 2 x 2 al cepillarte los dientes



Gracias

