

República de Chile — Ministerio de Bienestar Social

---

# CARTILLA DE HIGIENE DE LA BOCA

## CONSEJOS PRACTICOS

### HIGIENE DE LA PRIMERA DENTICION

POR

RAFAEL TORO K.

Profesor de la Escuela Dental

Jefe del Servicio Dental de la Sección Higiene Social



---

DIRECCION GENERAL DE SANIDAD

SECCION HIGIENE SOCIAL

SERVICIO DENTAL

República de Chile — Ministerio de Bienestar Social

---

# CARTILLA DE HIGIENE DE LA BOCA

## CONSEJOS PRACTICOS

### HIGIENE DE LA PRIMERA DENTICION

POR

RAFAEL TORO K.

Profesor de la Escuela Dental

Jefe del Servicio Dental de la Sección Higiene Social



---

DIRECCION GENERAL DE SANIDAD

SECCION HIGIENE SOCIAL

SERVICIO DENTAL

1.<sup>a</sup> EDICION..... 1929

2.<sup>a</sup> "..... 1930



# CARTILLA DE HIGIENE BUCAL

---

## NUMERO 1

La higiene o limpieza de la boca, consiste en mantener por diferentes medios, en las mejores condiciones de aseo esta cavidad y los dientes.

## NUMERO 2

Es necesario visitar al Dentista periódicamente para que haga el tratamiento de los dientes que se encuentren en mal estado y, oír de él los consejos para mantener siempre en buenas condiciones la boca.

## NUMERO 3

Los dientes cariados (picados) fuera del aspecto repulsivo que presenta la persona, demuestran su indolencia y flojera, para mantener su obligada limpieza bucal.

## NUMERO 4

Una mala dentadura trae como consecuencia inmediata (dolores de oídos, de cabeza, neuralgias, etc.),

mal aliento y contagio a los dientes sanos, y a corto plazo, enfermedades del aparato digestivo, estómago, intestino, también del corazón, reumatismo, etc.

### NUMERO 5

La dentadura del niño debe ser cuidada en la misma forma que la del adulto. Los dientes de leche van a ser reemplazados por los permanentes o dientes definitivos, lo que hace necesario que no se pierdan antes del tiempo que deben permanecer en funciones, pues si esto sucede, los que vendrán en su reemplazo, lo harán en "malas condiciones".

### NUMERO 6

En las enfermedades de "Trascendencia Social" es imprescindible el cuidado de la boca, la mayoría de los medicamentos usados para la curación de estas enfermedades se eliminan por las "Glándulas Salivales", que se encuentran en la cavidad bucal y si ésta no está en muy buenas condiciones de sanidad se producen serias inflamaciones y graves trastornos.

---

## Higiene de la boca y de los dientes

---

La cavidad bucal es la puerta de entrada de los alimentos que nos sirven para nuestra vida y en ella reside la parte principal, para que los alimentos lleguen al estómago, bien masticados y limpios. Bien masticados, por que una persona que tenga ausencia de dientes o muelas, no podrá hacer una buena masticación y hará llegar los alimentos al estómago casi enteros, lo que traerá como consecuencia una mala digestión y trastornos generales.

Limpios, porque como en la boca los alimentos se impregnan de la saliva, para formar el bolo alimenticio, si ésta mantiene dientes sucios y con caries, éstas que son cavidades donde se anidan grandes cantidades de microbios que se multiplican enormemente, se mezclan con los alimentos durante la masticación y pasan con la saliva al tubo digestivo, estableciendo una corriente de infección hacia el estómago e intestino, constituyendo un peligro para la salud, pues los alimentos masticados en estas condiciones, inféctanse de materias descompuestas que al pasar al estómago, afectan la nutrición y dificultan la digestión.

Los dientes sucios y picados inflaman las encías, las cuales sangran y duelen al comer, impidiendo que los alimentos sean debidamente masticados, lo que acarrea trastornos al organismo de caracteres graves.

Los dientes sucios o cariados (picados) desde este momento ya están infectados y, por lo tanto, la boca conserva gran cantidad de microbios, los que van en aumento siempre creciente, por la facilidad con que se desarrollan, ya que encuentran dentro de ella todo lo indispensable para su vida y multiplicación, (líquidos, alimentos, calor, etc., y ningún elemento que los ataque).

Estos microbios que en estas condiciones se desarrollan por millones, van destruyendo lentamente los dientes, hacen desaparecer las coronas de los dientes (grandes picaduras) hasta quedar únicamente la raíz. Durante el período de las picaduras, la persona sufre dolores, con lo frío (agua, helados), también con el dulce, para más adelante y dado el avance de la carie, siente dolores con lo caliente, como también al morder y molestia general.

Las grandes picaduras pueden fácilmente herir con sus bordes, la lengua, carrillos y encías, etc., siendo éstas de carácter peligroso, porque fácilmente pueden infectarse.

Cuando los dolores se sienten al morder y hay la sensación de que el diente que duele está más largo, este es el período en que la enfermedad, ya no está radicada en la picadura, sino que con motivo de que el nervio dentario ha muerto y éste empieza a ponerse en estado de putrefacción, va camino de infectar el hueso de la cara.

lo que es fácilmente notado, por la presencia de abscesos, (postemillas) en la encía, concluyendo generalmente por hincharse la cara.

En este período la persona siente malestar general, falta de apetito, insomnio (no duerme), su genio se descompone, terminando por tener temperatura (fiebre). Si la enfermedad a esta altura no se ataca y se abandona o se aceptan medicinas caseras, descuidando la consulta que debe hacerse al profesional, la enfermedad sigue adelante y comienza el estado en que la boca o hinchazón de la cara se ve invadida de pus, éste que es un líquido amarillento, en la cual nadan miles de millones de microbios, enormemente infecciosos y de muy mal olor, va por el interior de la boca, buscando salida, para lo cual atraviesa encías, carrillos y cara hasta salir fuera, después de destruir todo lo que ha encontrado a su paso y dejando en el enfermo marcas y cicatrices en la cara.

## VENTAJAS DE UNA BUENA MASTICACION

Las personas que mastican cada bocado perfectamente, hasta transformarlo en una pasta blanda, ven mejorar notablemente su salud. Así como el azúcar cuando está en polvo se disuelve más fácilmente en agua, que cuando está en terrones, así el alimento bien triturado y molido por los dientes, se disuelve más fácilmente en el estómago y se podrá digerir en buenas condi-

ciones; por el contrario, si el alimento no ha sido bien masticado y tragado en gruesos pedazos, se producirán trastornos digestivos, por el exceso de trabajo que tendrá que desarrollar. Hay que tener presente que el estómago no tiene dientes y que éstos tienen su misión en la boca.

## LOS DIENTES SUCIOS Y ENFERMOS PRODUCEN ENFERMEDADES MICROBIANAS

Los dientes sucios y enfermos originan estas enfermedades de dos maneras, primero dificultan la masticación y, por lo tanto, entorpecen la digestión; segundo, que con el aumento enorme de microbios que se desarrollan, se encuentran con frecuencia, gérmenes de varias enfermedades, microbios de la pulmonía, de la difteria, de la tuberculosis, etc., se desarrollan en la boca y viven largo tiempo.

Los mismos microbios que producen los abscesos (postemillas) en las encías, en el paladar y las caries pueden producir anginas e inflamaciones de la garganta, como también muchas enfermedades de órganos distantes, por ser llevados por la sangre, así hay enfermedades del estómago, riñones, corazón, etc., pudiendo ocasionar la muerte del individuo al comprometerle alguno de estos órganos seriamente, (úlceras del estómago, corazón, reumatismo, etc.).

La indolencia o descuido en el aseo de la boca, hará que los alimentos que han sido masticados, dejen restos que se introducen entre los espacios que separan un diente de otro, lo que da origen a que una vez descompuestos, produzcan reacciones ácidas que perjudican el esmalte de los dientes, el que una vez atacado, da entrada a los microbios que empiezan su destructora obra, formando la carie.

## VENTAJAS DE UNA BUENA HIGIENE Y MEDIOS DE HACERLA

De lo dicho anteriormente se desprende que hay necesidad imprescindible, para evitar la carie dentaria, de hacer la limpieza de nuestros dientes, por medios que eliminen todos los restos quedados después de hacer nuestra alimentación. La mejor forma es hacer uso de escobillas, la que se usará prolijamente, llevándola a todas aquellas partes que consideremos propicias para retener los restos alimenticios, convendrá que sea un poco dura y su uso se hará frotándola contra toda la superficie de los dientes, haciéndolo con mayor fuerza en la parte del diente con que se mastica.

Se agregará a la escobilla para el aseo, polvos, pastas o pomos dentífricos, que nos servirán para ayudar a la limpieza y al agua que acompañaremos para los enjuagatorios, convendrá agregarle algún desinfectante, éste puede ser el "Timol" en solución al 1|4 por 1,000, poderoso germicida de gran valor antiséptico.

Se limpiará la dentadura lo menos 3 o 4 minutos tanto por la parte externa como por la interna y de pre-

ferencia de arriba abajo para los dientes superiores y a la inversa para los inferiores, hasta que nos quede la convicción de que toda nuestra boca está en buenas condiciones de higiene.

La hora para hacer nuestro aseo y la más importante es la de la noche, al acostarnos, pues si al ir al reposo llevamos nuestra boca con todos los restos de comidas, los microbios que encuentran todos los elementos para desarrollarse tendrán buena oportunidad para hacer su obra destructora sin ser molestados durante todo el tiempo que dura nuestro sueño.

Hay, pues, conveniencia manifiesta en que cuando vamos a nuestro reposo nocturno, nos preocupemos en limpiar y desinfectar nuestra boca, para evitar que los microbios que se han desarrollado durante la noche gracias a los elementos que encuentran para su vida, sean tragados, ya sea con la saliva o con el desayuno. Al levantarse bastará pasar el cepillo suavemente acompañándose de enjuagatorios con la solución desinfectante y volveremos a hacer un aseo más cuidadoso, después de almuerzo, siempre con el objeto de que no queden restos alimenticios entre los dientes, los que dan origen a la destrucción de ellos.

En estas condiciones y manteniendo estos principios de higiene, nos veremos libres de caries y, por consiguiente, de todo el cortejo que trae una boca descuidada (dolores, pérdida de ellos, feo aspecto y aliento fétido).

## LOS DIENTES ENFERMOS CONTAGIAN A SUS VECINOS

Los dientes o muelas con caries situadas frente a dientes sanos, serán contagiados en corto tiempo, por lo que conviene limpiar los espacios que hay entre ellos, acompañándose de palillos de dientes o sedas (operación que debe hacerse estando solo) lo que nos servirá de ayuda para retirar de entre los dientes los alimentos quedados que no son susceptible de ser retirados por el cepillo, limpios en esta forma podemos estar seguros de que no tendremos que lamentar molestias y, por consiguiente, se gozará de buena salud.

## CONVIENE VISITAR AL PROFESIONAL PERIODICAMENTE

Para los efectos de saber el estado en que se encuentra nuestra boca, hay necesidad de visitar al dentista por lo menos una vez al año; él hará los trabajos que convienen, aconsejará el sistema que la persona debe seguir para evitar la carie y dará los consejos necesarios para el buen mantenimiento de nuestra boca.

Los beneficios que se reciben al hacer su revisión por el profesional, periódicamente se pueden apreciar de la siguiente manera: primero, no se sufrirán dolores; segundo, los trabajos se harán sin sufrimientos para el cliente, pues las caries serán pequeñas y, por lo tanto, fáciles de arreglar; tercero, ahorro en el tiempo que se empleará. Esta clase de trabajos no requieren mucho

tiempo; y cuarto, que ejecutados los trabajos en el principio de la enfermedad, su precio no será subido como sería en el caso de tener que vencer grandes dificultades y emplear mucho tiempo. Los trabajos y sus precios están en relación directa con el tiempo que demoran y las dificultades que presentan.

Conviene tener presente que aunque los trabajos de colocación de dientes artificiales se hacen hoy día en muy buenas condiciones, las coronas, puentes, planchas, etc., no reemplazan idealmente los dientes naturales, sobre todo en lo que refiere a poder verificar una masticación perfecta.

## NO DEBEN USARSE LOS DIENTES PARA OTRO OBJETO QUE NO SEA LA MASTICACION

Para el buen conservamiento de nuestra dentadura, conviene evitar el hacer uso de ellos para partir cuerpos duros, (nueces, abrir ojas de cortaplumas, limpiarse con alfileres o aparatos de metal) motivos éstos que dan lugar a roturas o trizaduras del esmalte. (Esmalte es una materia dura y blanca que cubre toda la superficie de la corona del diente o muela). Las trizaduras en el esmalte dan entrada fácil a los microbios para desarrollar la carie.

## HIGIENE DE LA PRIMERA DENTACION (DIENTES DE LECHE)

Los dientes de la primera dentición, vulgarmente llamados de leche, no quedan exentos de tratamiento

cuando se encuentran atacados de caries. Las dolencias que éstos producen son tan penosas como en los dientes permanentes, notándose una mayor rapidez en el desarrollo de la enfermedad y, por consiguiente, un mayor peligro en las complicaciones, las que se verifican en las mismas condiciones que se presentan en el adulto.

Los dientes desempeñan una función fisiológica y deben ser cuidados desde su primera aparición, hasta que sean reemplazados por los dientes de la segunda dentición; el niño necesita lo mismo que el adulto, masticar sus alimentos en muy buenas condiciones y con mayor razón, por tratarse de organismos más delicados. El hacer su alimentación con los dientes con caries, fuera de hacer una mala masticación, los infectará, lo que le traerá perturbaciones digestivas y muchas otras enfermedades del estómago e intestinos.

Los dientes atacados de caries dentarias, son muchas veces la causa de infecciones gástricas intestinales, de los ganglios linfáticos y otras enfermedades a que están pre-dispuestos los niños.

Una mala dentadura de leche sin guardar los principios que se aconsejan para su mantenimiento y buena conservación, hará que los procesos de caries terminen con esta dentadura, perdiendo el niño sus dientes antes del tiempo que corresponde a su caída natural, lo que vendrá a ocasionar trastornos graves en la segunda dentición o dentadura permanente; el perder los dientes de leche antes del tiempo que la naturaleza les ha dado para ser reemplazado por los que quedarán definitivamente en funciones, hará que la salida de éstos se haga en malas condiciones tanto por que su salida es prematura

o antes del tiempo que corresponde, lo que significará falta de desarrollo como por la mala colocación que ocupan. Esto último se puede apreciar fácilmente al ver personas con dientes ocupando un sitio que no le corresponde, a veces cabalgando uno sobre otro, colmillos encima de otros dientes; en fin. una gran variedad de defectos que en muchos casos llegan a alterar hasta la fisonomía de la persona, dando en algunos un marcado aspecto de idiotez.

Por lo que queda dicho, la dentadura de leche o temporal no debe abandonarse por el hecho de que esos dientes van a ser reemplazados; al contrario, debemos cuidarlos y mantenerlos en las mejores condiciones, hasta que su caída se haga naturalmente, que es cuando el diente que lo va a reemplazar, ha terminado su desarrollo y eliminándolo ocupa su sitio.

Las perturbaciones que se producen en la boca de los niños en la época de la aparición de los dientes, se traducen por inflamaciones y ulceraciones, las que deben tratarse, porque abandonadas constituyen un peligro en el niño, por las graves infecciones que pueden venir; conviene hacer la limpieza y antisepsia de la boca, con desinfectantes suaves que no sean un peligro por si el niño traga líquido, para lo cual se aconseja el uso de ácido bórico en solución al 3%, valiéndose de un algodón con el que se frotará las encías, lengua, carrillos, etc. De esta manera se conseguirá mantener la boca en buenas condiciones de higiene.

Hay que tener presente, que el término de la erupción de todos los dientes de leche, es a los tres años o poco más, el niño queda, por lo tanto, con su dentadura

temporal terminada y sólo a los cinco o seis años, aparece el primer diente permanente, diente que no va a ser reemplazado y que se llama el primer molar o molar de seis años, molar que al hacer erupción lo hace sin molestia ni manifestación ninguna y que sale detrás de los molares de leche, siendo los primeros en salir los del maxilar inferior; es muchas veces confundido con los de leche, lo que en algunas ocasiones por error, son extraídos, perjudicando grandemente la erupción de los otros.

Habrá que tener cuidado con él, pues para los efectos de la colocación que le corresponde a cada diente o muela que va haciendo su erupción, este molar es el verdadero eje de la articulación, su característica principal para diferenciarlo de los de leche es su gran tamaño y su color un poco más bronceado; de todas maneras para cerciorarnos de que estamos en presencia de él, al enterar el niño 6 años, conviene visitar al profesional para que confirme su existencia y aconseje tratamiento.

## EN LAS ENFERMEDADES DE "TRASCENDENCIA SOCIAL"

En esta clase de enfermedades y por razones poderosas hay manifiesta conveniencia en que la boca se encuentre en las mejores condiciones de higiene.

La enfermedad que por sí sola es de una gravedad tal, que por cualquier descuido en la falta de tratamiento, la vida del individuo se encuentra amenazada, en lo que se refiere a la boca, ésta juega un papel muy importante, pues la presencia de "chancros" o "placas" en la lengua, labios, carrillos, etc., hace de ella una ver-

dadera incubadora para el mantenimiento de la enfermedad, como para propagar el contagio.

Sabemos que cuando el individuo se encuentra atacado de esta enfermedad y está en el período de los "chancros" y "placas", es ésta la época más contagiosa lo que puede transmitir fácilmente por medio de besos, cubiertos o vasos; mejor dicho, donde la persona infectada haya colocado sus labios habrá peligro de contagio.

Como el tratamiento de la enfermedad es largo y los medicamentos que se usan para su curación, son eliminados por las "Glándulas Salivales" que se encuentran en la boca, ésta necesita estar en muy buenas condiciones de higiene para que cuando los medicamentos lleguen a ella no produzcan lesiones. La presencia de raíces y caries traen procesos de una gravedad manifiesta; grandes inflamaciones, ulceraciones que comprometen la salud del enfermo existiendo casos de no poder hacer su alimentación y entorpeciendo manifiestamente el tratamiento general.

BIBLIOTECA NACIONAL  
DE CONTROL

