

## Medidas preventivas:

- Disminuye el consumo de azúcares y carbohidratos.
- Evita los alimentos pegajosos como chicles o caramelos blandos.
- Ingiere alimentos ricos en fibra como manzanas y zanahorias.
- Cepilla tus dientes o enjuágate la boca con agua, inmediatamente después de consumir alimentos.
- Efectúa el cepillado dental con una técnica adecuada y usa hilo dental para eliminar la placa.
- Visita a tu dentista cada 6 meses para la revisión y limpieza de rutina.
- Solicita a tu dentista la aplicación de flúor en la superficie de tus dientes para protegerlos.

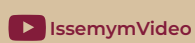


## DESCARGA Y COMPARTE



LA VERSIÓN DIGITAL  
CE: 234/F/055/24

**Mayor información:**  
Instituto de Seguridad Social  
del Estado de México y Municipios  
Subdirección de Salud, ISSEMYM.  
Edificio Tella, primer piso, 21 de Marzo núm. 101,  
esq. Ezequiel Ordóñez, col. La Merced,  
Toluca, Estado de México.  
☎ 722 226 19 00, exts.: 135 10 61 y 135 10 64.



OFICIALÍA MAYOR

issemym

# La caries dental

# La caries dental

Es una de las enfermedades más comunes en el ser humano, consiste en la destrucción de las estructuras de los dientes y puede afectar a las personas de cualquier edad.

## Causas que provocan la caries dental:

- Los azúcares que se ingieren.
- Las bacterias almacenadas en la boca.
- La existencia de dientes susceptibles o predispuestos.

## Toma nota:

- La caries es la causa más común en la pérdida de dientes.
- Generalmente no duele, a menos que afecte nervios o cause la fractura de una pieza.
- El ácido que producen las bacterias de la boca, los residuos de comida y la saliva se combinan en la cavidad bucal para formar una sustancia pegajosa que se adhiere a los dientes, llamada placa bacteriana.



- La placa comienza a acumularse en los dientes 20 minutos después de comer, si no se elimina con el cepillado se convierte en sarro y propicia la presencia de caries.
- La caries dental daña el esmalte y puede llegar al interior del diente.

## Síntomas:

- Cambio de color en el esmalte del diente.
- Pérdida de sustancia y perforación del esmalte, lo que le da un tono gris.
- Cuando el esmalte se rompe se producen agujeros visibles en los dientes.
- Dolor de muela o sensación dolorosa en los dientes, sobre todo después de consumir bebidas o alimentos dulces, fríos o calientes.

