



*¡Bienvenidos! Al Boletín de Noticias para la Atención Primaria de Salud, realizado por el equipo de la Biblioteca del Policlínico Universitario Vedado, con la finalidad de informarles de la mejor manera posible y mantenerlos actualizados de las novedades existentes en la labor asistencial, docente e investigativa.*

*Autor: Diana Pulido Vilaseca*

*Colaboradores: Maite Pérez, Oscar Fernández, Noel Hernández, Alicia del Valle, Abel Rodríguez.*

*Asesoría: Maite Sánchez, Maite González, Liz Caballero, Ángel Escobedo.*

*Temática: Salud dental*

*La botica de la abuela*

*Verde que te quiero verde*

## Temas: Salud dental



### Salud dental

*Es importante que el cuidado de la boca y los dientes comience en la infancia. Si no es así, puede tener problemas con los dientes y encías, como caries o la pérdida de los dientes.*

*He aquí algunas cosas que puede hacer para mantener la boca y sus dientes sanos:*

- ✓ *Cepillarse los dientes todos los días con una pasta dental con fluoruro*
- ✓ *Limpiarse entre los dientes todos los días con hilo dental u otro producto similar*
- ✓ *Comer con inteligencia: limitar los alimentos azucarados entre comidas*
- ✓ *No fumar ni masticar tabaco*
- ✓ *Visitar regularmente al dentista*

*Fuente: NIH: Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial*

### Bibliografía

- ✓ *Boca y dientes: Cómo mantenerlos sanos (Academia Americana de Médicos de Familia) Disponible en: <http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/staying-healthy/healthy-living/mouth-and-teeth-how-to-keep-them-healthy.printerview.all.html>*

✓ *Cuidado de los dientes y la boca* (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento) Disponible en:  
<https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/cuidado-dientes-boca>

✓ *Cuidado dental en adultos – Enciclopedia* Disponible en:  
<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001957.htm>

### **Últimas noticias**

✓ *El cuidado de los dientes del bebé comienza antes del nacimiento* (06/04/2016, HealthDay) Disponible en:  
[https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory\\_158185.html](https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_158185.html)

### **Prevención y factores de riesgo**

✓ *Cepille sus dientes, utilice hilo dental y use un sellador* (Asociación Dental de California) Disponible en:  
[http://www.cda.org/Portals/0/pdfs/fact\\_sheets/sealant\\_spanish.pdf](http://www.cda.org/Portals/0/pdfs/fact_sheets/sealant_spanish.pdf)

✓ *Cómo cepillarse los dientes video* (Asociación Dental Americana) Disponible en: <http://www.mouthhealthy.org/es-MX/az-topics/b/brushing-your-teeth>

✓ *Cuidado preventivo* (Asociación Dental de California) Disponible en:  
[http://www.cda.org/Portals/0/pdfs/fact\\_sheets/preventive\\_care\\_spanish.pdf](http://www.cda.org/Portals/0/pdfs/fact_sheets/preventive_care_spanish.pdf)

✓ *Identificación de la placa dental en el hogar – Enciclopedia* Disponible en:  
<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003426.htm>

✓ *Placa: ¿Qué es la placa dental y cómo puede quitársela?* Desde los Institutos Nacionales de la Salud (Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial) Disponible en:  
<http://www.nidcr.nih.gov/Espanol/SaludOral/LasEnfermedades/PlacaDental.htm>

✓ *Protectores bucales video* (Asociación Dental Americana) Disponible en:  
<http://www.mouthhealthy.org/es-MX/az-topics/m/mouthguards>

- ✓ Usar hilo (seda) dental video (Asociación Dental Americana) Disponible en: <http://www.mouthhealthy.org/es-MX/az-topics/f/flossing>

### **Salud dental del niño**

Los dientes sanos son importantes para la salud general de un niño. Desde el momento del nacimiento, hay cosas que se pueden hacer para promover los dientes sanos y prevenir caries. En los bebés, se deben limpiar los dientes con un paño suave y limpio o con un cepillo de dientes para bebés. Evite acostar al niño con un biberón y revísele los dientes regularmente para detectar manchas.

En todos los niños se debe:

- ✓ Comenzar a usar una pequeña cantidad de pasta dental con flúor a los dos años de edad. El doctor puede recomendar empezar antes
- ✓ Ofrecer alimentos sanos y limitar los refrigerios y las bebidas dulces
- ✓ Programar visitas periódicas al odontólogo
- ✓ Formar buenos hábitos alimenticios a una edad temprana puede ayudar al niño a tener dientes sanos para toda la vida.

Fuente: NIH: Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial

### **Bibliografía**

- ✓ Boca saludable para su bebé (Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial) Disponible en : <http://www.nidcr.nih.gov/Espanol/SaludOral/Saludoralenlos/UnaBocaSaludableParaSuBebe.htm>
- ✓ Boca y dientes: Cómo mantenerlos sanos (Academia Americana de Médicos de Familia) Disponible en : <http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/staying-healthy/healthy-living/mouth-and-teeth-how-to-keep-them-healthy.printerview.all.html>
- ✓ Cómo cuidar de los dientes de tus hijos. Disponible en <http://healthfinder.gov/espanol/temas/Category/la-crianza-de-los-hijos/consultas-con-el-doctor/como-cuidar-los-dientes-de-tu-hijo>

- ✓ *Dentición – Enciclopedia Disponible en:*  
<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002045.htm>
  
- ✓ *Dentición y cuidado de los dientes: Bebé de 4 a 7 meses (Academia Americana de Pediatría) Disponible en :* <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/teething-tooth-care/Paginas/default.aspx>
  
- ✓ *Mantener sana la dentadura de su hijo (Fundación Nemours) Disponible en:*  
<http://kidshealth.org/es/parents/healthy-esp.html>

### ***La botica de la abuela***



#### ***DOLOR MENSTRUAL***

##### ***Infusión de canela***

*Una amiga de la Botica nos envía este remedio para los dolores menstruales que le enseñó su madre.*

##### ***Ingredientes***

*2 ramitas de canela*

*2 tazas de agua*

##### ***Preparación***

*Echar las ramitas de canela en el agua y llevar a ebullición. Retirarlo del fuego cuando rompa a hervir y dejarlo reposar 5 minutos. Endulzar al gusto.*

##### ***Uso***

*Beber caliente. Este remedio ayuda a bajar la menstruación y alivia los dolores.*

## ***DOLOR MENSTRUAL***

*Compresa de salvado: Contra el dolor, el salvado es una de las mejores opciones; se le conoce como la morfina natural. Además, es fácil de encontrar en cualquier herboristería.*

### ***Ingredientes***

*Bolsita de un tejido natural*

*Salvado*

### ***Preparación***

*Se llena el saquito de salvado y se pone en una cazuela, pero al vapor, no dentro del agua, durante unos 10 minutos.*

### ***Uso***

*Aplicarlo en el bajo vientre. Se puede cubrir la bolsita con una bufanda de lana o algodón, o con una faja, de modo que se pueda seguir con las ocupaciones habituales.*

## ***DOLOR MENSTRUAL***

*Masaje con aceite de melisa: El sacro, ese triángulo donde termina la columna vertebral, es una zona directamente conectada con el aparato ginecológico femenino, la matriz y los ovarios, por lo que un buen masaje puede aliviar las molestias de la regla.*

### ***Ingredientes***

*Aceite de oliva o girasol*

*10 gotas de esencia de melisa*

### ***Preparación***

*Echar las gotas de esencia de melisa en el aceite.*

### ***Uso***

*Aplicarlo en el sacro untándose los dedos y masajeando la zona, primero suave y cada vez con más vigor.*

*Repetir el masaje varias veces al día.*

### ***Verde que te quiero verde***



Revista Cubana de  
**Plantas medicinales**



*Acción antibacteriana de extractos hidroalcohólicos de *Rubus urticaefolius**

*Autores: Dr. José de Paula Silva, Lic. Antonio Martins de Siqueira*

**Rubus urticaefolius*, la mora de la mata, según "raiceros y conocedores de la planta"; es utilizada para el tratamiento de afecciones, en especial las de la cavidad oral. El género *Rubus* comprende especies populares como frambuesa, frambuesa silvestre, mora, mora de la mata, de gran dispersión por el Brasil. Fueron recogidas muestras y obtenidos extractos hidroalcohólicos de partes distintas del vegetal, se realizó la extracción con la planta verde y después se seca. El método para la determinación de la actividad antimicrobiana empleado fue el de la difusión en agar con orificios. Los extractos presentaron actividad antimicrobiana contra determinadas especies de bacterias. Fueron realizadas 2 extracciones en 2 ensayos de actividad antimicrobiana por el método de la difusión en agar Müller-Hinton, y Sabouraud. El extracto produjo halos de inhibición en cultivos de *Bacillus subtilis*, *Bacillus sp*, *Escherichia coli*, *Proteus mirabilis*, *Pseudónimas a eruginosa* y *Staphylococcus aureus*.*

*Descriptores DeCS: PLANTAS MEDICINALES; MEDICINA TRADICIONAL; ENFERMEDADES DE LA BOCA.*

*Disponible en: <http://scieloprueba.sld.cu/pdf/pla/v5n1/pla07100.pdf>*