



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 005
MARZO 20 DE
2021

COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. HUGO ALEJANDRO
LÓPEZ BARRETO
Director

CR. ROCÍO GARZÓN
Subdirección Salud

SMSM. SAIDA DURÁN
Coordinadora GRERI

SMSM. Yenny Rocío
Martínez

Líder Salud bucal
DIGSA

PS. CLAUDIA
MONTENEGRO

Comunicaciones
Estratégicas



SANIDAD MILITAR SE UNE A LA CONMEMORACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD BUCODENTAL

“UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD”

Las enfermedades bucodentales constituyen una importante carga para el sector de la salud de muchos países y afectan a las personas durante toda su vida, causando dolor, molestias, desfiguración e incluso la muerte.

- Son enfermedades que comparten factores de riesgo con otras condiciones no transmisibles.¹
- Se estima que las enfermedades bucodentales afectan a casi 3.500 millones de personas.
- Según el estudio sobre la carga mundial de morbilidad 2017 (*Global Burden of Disease Study 2017*) la caries dental sin tratar en dientes permanentes es el trastorno de salud más frecuente.
- Más de 530 millones de niños sufren de caries dental en los dientes de leche.
- La periodontitis grave, que puede provocar la pérdida de dientes, también es muy frecuente, puesto que afecta a casi el 10% de la población mundial.
- El cáncer bucal (cáncer de labio o de boca) es uno de los tres cánceres de mayor incidencia en algunos países.
- La mayoría de los países de ingresos bajos y medianos no puede prestar servicios de prevención y tratamiento de los trastornos de salud bucodental.
- Entre los factores que contribuyen a las enfermedades bucodentales cabe citar las dietas ricas en azúcar, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol.



Fuente: Organización Mundial de la Salud

“Que las sonrisas sean el único contagio en esta pandemia”

Para mantener la salud bucal en buenas condiciones no solo es necesario cepillarse los dientes entre cada comida, usar seda dental y enjuague bucal, asistir periódicamente al odontólogo; también es indispensable tener un equilibrio en los alimentos que se consumen, los hábitos que se tienen y el autocuidado que ejercemos sobre el cuerpo en general.

Alimentación Saludable: Consumir frutas y verduras 5 veces al día, Incluir el mayor número de tipos de alimentos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos; hortalizas, verduras, leguminosas verdes; carnes, vísceras, pollo, pescado, huevo, leguminosas secas; leche, kumis, yogurt, queso, grasas y azúcares (de forma controlada).



Higiene de la boca: Desde los 6 meses de edad, cuando comienzan a salir los dientes temporales de los niños, se debe usar cepillo y crema dental para la higiene bucal del bebé. Es importante tener en cuenta que la crema dental se usa en cantidades menores al tamaño de una lenteja; para que tenga efecto, retire primero solo con el cepillo dental los residuos de alimentos; coloque después la cantidad mínima de crema y busque aplicarla por todas las caras de todos los dientes; a haga su efecto tópico en la superficie de los dientes; no se coma los excesos de crema.

Durante la juventud y adultez : Mantenga un equilibrado consumo de cereales, granos, frutas y verduras, carnes y proteínas, lácteos, grasas y azúcares; ello contribuye a lo largo de la vida a preservar mejores condiciones de salud.

- Orientaciones de cuidado, prevención e identificación de situaciones no deseadas; estas deben ser prácticas habituales a lo largo de la vida.
- Las prácticas y hábitos de higiene bucal deben mantenerse: higiene después del consumo de alimentos, el uso de cantidades mínimas de crema dental con flúor.



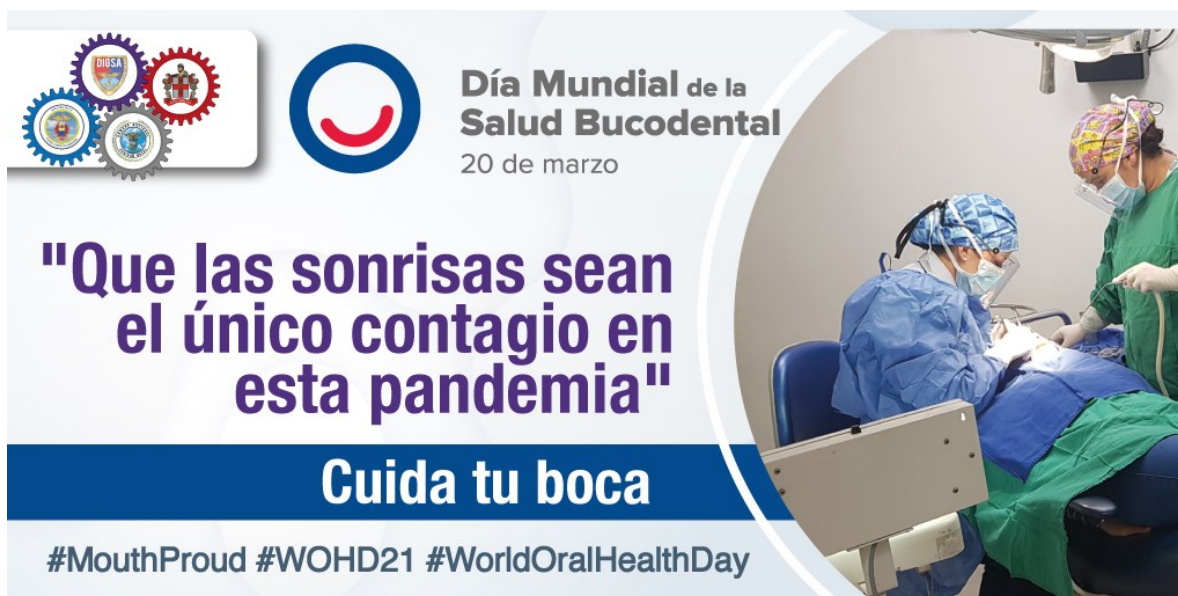
Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social

El cuidado de la salud bucal es importante en las personas que presentan enfermedades generales como hipertensión, diabetes, cáncer, VIH, enfermedades respiratorias, entre otras, para reducir el riesgo de que además presenten e sobre infecciones de origen en boca. Pregunte al personal de salud incluido el odontólogo, qué cuidados particulares debe tener, acorde con su Situación Específica autocuidado es importante para mantener su salud bucal; solicite información completa, orientaciones para su cuidado y que se le garanticen todos los procedimientos .

ACTIVIDADES QUE REALIZA EL SUBSISTEMA DE SALUD DE LAS FUERZAS MILITARES

Cada año la Dirección General de Sanidad Militar en conjunto con las Direcciones de Sanidad de Ejército, Armada y Jefatura de Salud Fuerza Aérea, realizan actividades en los Establecimientos de Sanidad Militar a través de la Campaña de "Unidos Garantizamos la Salud", campaña que este año tendrá como enfoque Prevención en tiempos de COVID.

Estrategia que busca fortalecer el autocuidado e incentivar la demanda de los servicios en todos los momentos de curso de vida y mitigar el riesgo que la pandemia origine por falta de continuidad en la prestación de los servicios.



Día Mundial de la Salud Bucodental
20 de marzo

"Que las sonrisas sean el único contagio en esta pandemia"

Cuida tu boca

#MouthProud #WOHD21 #WorldOralHealthDay



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555
www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo



NO OLVIDES QUE A PESAR DE LA PANDEMIA TU SALUD BUCAL TIENES QUE CUIDAR

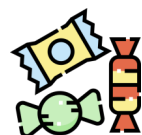
Cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día con crema dental con flúor desde los dos años de edad. Usar seda dental todos los días.



Usar a diario un enjuague bucal con flúor.



Asistir a consulta con un Odontólogo General: Los niños cada seis meses y los adultos cada año, según las necesidades identificadas.



Mantener una buena alimentación, evitando: Bebidas gaseosas, jugos artificiales y bebidas energéticas. Evitar los dulces y las golosinas.



Evitar la comida chatarra.

Evitar el tabaco y el alcohol.



Evitar que los niños succionen objetos como (Dedo, Chupos, lápices, esferos y cualquier objeto).



Evitar el biberón sobre todo con productos azucarados, prefiera la leche materna.

¿A QUÉ OTRA POBLACIÓN VA DIRIGIDA ESTA CAMPAÑA?

- * Todos los afiliados del SSFM.
- * Mujeres embarazadas quienes reciben información y educación en salud bucal.
- * Profesores y cuidadores de menores de 18 años o población con condiciones especiales quienes serán replicadores de la información en salud bucal.
- * Adultos en los momentos de curso de vida de Adultez y Vejez



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555
www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

