

Los dientes son unos órganos duros compuestos de **minerales** (como el calcio, el fósforo y el magnesio) que están clavados en los huesos de la mandíbula.

Cuando somos pequeños empiezan a salirnos los “dientes de leche”, aproximadamente a los 6 meses. Son en total **20 dientes**.

Poco a poco, a medida que vamos creciendo se nos van cayendo los dientes de leche y se sustituyen por los de adulto.



De adultos, a partir de los 12 años aproximadamente, tenemos **32 dientes** que serán ya los definitivos.

Algunas personas tienen, a partir de los 18-25 años, las llamadas “**muelas del juicio**”. Otras personas puede que nunca las tengan. Les han puesto ese nombre “muelas del juicio” porque son las últimas muelas que salen, cuando la persona ya tiene una edad (**18-25 años**) que se supone que

tiene cabeza, en el sentido de que ya es capaz de ser sensato, pensar bien y razonar y saber lo que está bien y lo que está mal porque es mayor. Eso es “tener juicio”. Cuando se dice que alguien “ha perdido el juicio” se refiere a que está o actúa como loco, sin cordura ni razón.

Los dientes nos sirven para masticar los alimentos y triturarlos bien. Eso garantiza que tengamos una buena digestión. Por eso, es importante comer despacio y masticando lo suficiente.



Los dientes tenemos que cuidarlos: hay que **lavarse los dientes por lo menos 3 veces** al día y especialmente, antes de acostarse. Si no los restos de comida se descomponen y nos provocan **caries** (muelas “picadas”) o infecciones en la boca (llagas, heridas, inflamaciones, dolores...).

Nunca debes abrir o morder cosas muy duras con los dientes porque podrían romperse

Cada 6 meses se recomienda ir al dentista para que nos revise los dientes.