

# ***SALUD BUCAL PARA FAMILIAS DE HEAD START***



# ¡LOS DIENTES DE LECHE SON IMPORTANTES!

## **Dientes de leche:**

- ✓ Ayudan a su hijo a masticar alimentos sanos.
- ✓ Conservan el espacio para los dientes permanentes.



## **Dientes de leche:**

- ✓ Ayudan a su hijo a hablar con claridad.
- ✓ Ayudan a su hijo a sonreír con confianza.

# **¡LOS DIENTES DE LECHE SON IMPORTANTES!**

**El cuidado de los dientes de leche de su hijo ayudará a que los dientes permanentes se mantengan sanos.**

**Dientes de leche:**

- ✓ Ayudan a su hijo a masticar alimentos sanos.**
- ✓ Conservan el espacio para los dientes permanentes.**
- ✓ Ayudan a su hijo a hablar con claridad.**
- ✓ Ayudan a su hijo a sonreír con confianza.**

# ¿QUÉ SON LAS CARIES?

**Gérmenes**



+

**Azúcar**



=

**Ácido**



- ✓ 1 de cada 4 niños de Head Start tiene caries.
- ✓ ¡Usted puede evitar que se formen las caries o que éstas empeoren!



# ¿QUÉ SON LAS CARIES?

- ✓ Los gérmenes que tenemos en la boca usan el azúcar que consumimos para formar ácido.
- ✓ El ácido come el esmalte –la superficie exterior del diente– y forma un hueco o cavidad.

**¡La buena noticia es que es posible evitar la formación de caries!**

# LOS DIENTES DE LECHE PUEDEN TENER CARIES



Las manchas blancas son más blancas que el resto del diente.



Las manchas blancas pueden transformarse en caries.

# LOS DIENTES DE LECHE PUEDEN TENER CARIES

## **Manchas blancas:**

- ✓ Pueden parecer más blancas que el resto del diente y generalmente aparecen cerca de las encías.
- ✓ Son la primera señal de que se están formando caries en el diente.
- ✓ Lleve a su hijo al dentista si observa manchas blancas en sus dientes –¡un tratamiento con flúor puede evitar la formación de caries!
- ✓ Pueden transformarse en caries si no son tratadas.

# LEVANTE EL LABIO



Revise los dientes de su hijo una vez al mes para ver si tiene manchas blancas.

# LEVANTE EL LABIO

- ✓ Levante los labios de sus hijos una vez al mes para **BUSCAR** si tiene manchas blancas.
- ✓ Lleve a su hijo al dentista si encuentra manchas blancas.

# INFECCIÓN



# INFECCIÓN

Para mantener a su hijo sano, asegúrese de que reciba chequeos médicos **Y** dentales regulares. Las caries son una **ENFERMEDAD** y deben ser tratadas. Los niños quizás no le digan que les duele la boca. Si las caries no son tratadas por un dentista, algunas veces pueden provocar una infección grave.

# UN COMIENZO SANO PARA SU BEBÉ

- ✓ Visite al dentista cuando está embarazada.
- ✓ Los exámenes dentales y los empastes son seguros durante el embarazo.
- ✓ Cepille sus dientes y use hilo dental todos los días.



# UN COMIENZO SANO PARA SU BEBÉ

Las mujeres embarazadas que visitan al dentista deben continuar con su programa regular de cuidado dental. Las que no tienen un dentista deben hacer una visita antes del segundo trimestre de embarazo para asegurarse de no tener caries que puedan generar una infección.

Los cambios en el organismo típicos del embarazo hacen que las encías se inflamen, duelan y sangren si usted no se cepilla ni usa hilo dental todos los días.

- ✓ Si no puede cepillarse los dientes porque se siente enferma, enjuague su boca con agua o con un enjuague bucal con flúor.
- ✓ Si vomita, enjuague su boca con agua.

# CUANDO NACE SU HIJO



Si mantiene su boca limpia y recibe atención odontológica, reducirá la cantidad de gérmenes en su boca.

# **CUANDO NACE SU HIJO**

**Si mantiene su boca limpia y recibe atención odontológica, reducirá la cantidad de gérmenes en su boca. Continúe visitando al dentista para el cuidado regular de sus dientes.**

# MANTENGA SUS DIENTES SANOS



Su hijo querrá copiarle y cepillarse también.

- ✓ Cepílese los dientes dos veces al día con un cepillo suave.

# **MANTENGA SUS DIENTES SANOS**

Los niños aprenden mirando a los adultos de su familia y copiarán lo que usted hace.

Para mantenerse sana y mantener a su hijo sano:

- ✓ Cepílese los dientes dos veces al día con un cepillo suave.
- ✓ Use hilo dental todos los días.

# MANTENGA SANOS LOS DIENTES DE SU HIJO

- ✓ Comience a cepillarlos cuando aparezca el primer diente.
- ✓ Párese o siéntese detrás de su hijo.



# **MANTENGA SANOS LOS DIENTES DE SU HIJO**

- ✓ **Comience a cepillarlos cuando aparezca el primer diente.**
- ✓ **Párese o siéntese detrás de su hijo y cepille los dientes durante dos minutos, dos veces al día. Use un medidor de tiempo o cante una canción para que el cepillado resulte más divertido.**

# AYUDE A LOS NIÑOS A CEPILLARSE

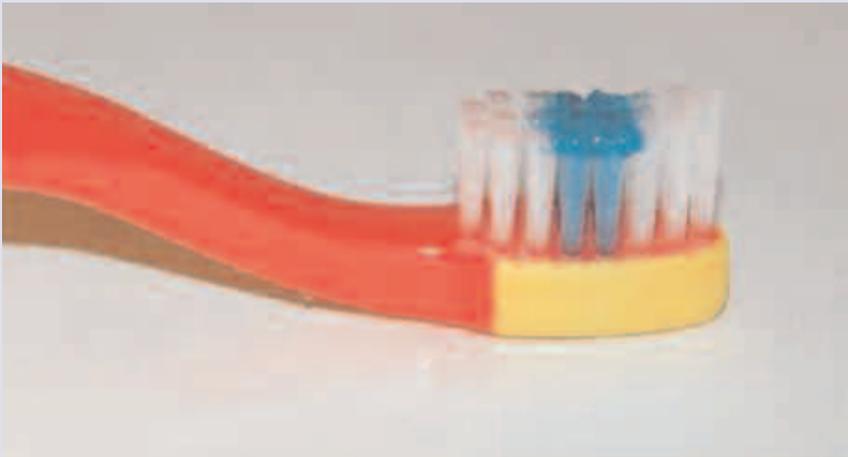
- ✓ Cepille los dientes de su hijo hasta que cumpla 8 años.



# **AYUDE A LOS NIÑOS A CEPILLARSE**

**Los niños pequeños no pueden cepillarse bien los dientes. Cepille los dientes de su hijo hasta que cumpla 8 años para eliminar los gérmenes y el azúcar que provocan caries.**

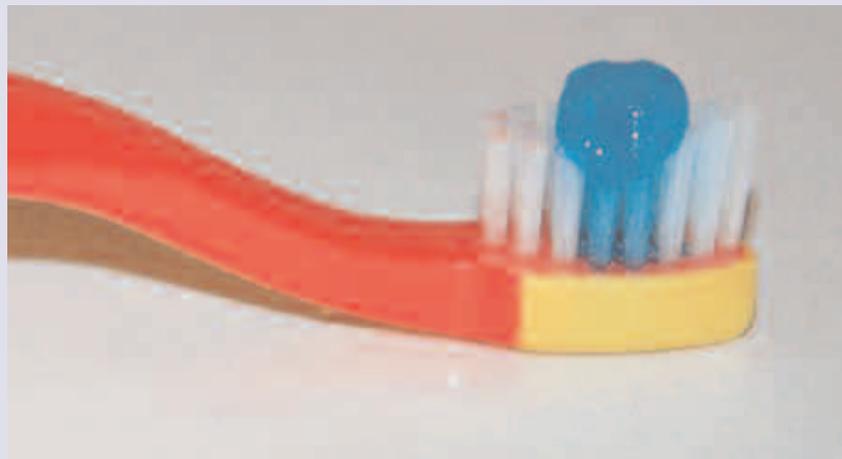
# CÓMO CEPILLAR LOS DIENTES DE SU HIJO



Pequeña cantidad: Niños menores de 2 años

- ✓ Pasta dental con flúor.
- ✓ Cepillo de cerdas suaves.

***Escupir – ¡No enjuagar!***



Cantidad del tamaño de una arveja: Niños mayores de 2 años

# CÓMO CEPILLAR LOS DIENTES DE SU HIJO

- ✓ Use un cepillo de dientes de cerdas **SUAVES**.
- ✓ El flúor protege los dientes de la formación de caries. Puede encontrarse en la pasta dental y en el agua del grifo.
- ✓ Para niños menores de 2 años, “extienda” una pequeña cantidad de pasta dental con flúor.
- ✓ Para niños mayores de 2 años, use una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de una arveja.
- ✓ Haga que su hijo **ESCUPA** toda la pasta; **no** enjuague con agua porque el flúor de la pasta dental continuará protegiendo los dientes de la formación de caries.
- ✓ El médico o el dentista de su hijo puede también recetarle flúor o un tratamiento con flúor.
- ✓ ¡Recuerde mantener la pasta dental, el flúor y todos los medicamentos fuera del alcance de los niños!

# ¡NO COMPARTA LOS CEPILLOS DE DIENTES!

**Ni ningún otro elemento  
que haya estado en la boca.**



# ¡NO COMPARTA LOS CEPILLOS DE DIENTES!

Los gérmenes que provocan las caries pueden **diseminarse** entre los miembros de la familia. Para reducir la posibilidad de compartir gérmenes entre personas de la familia:

- ✓ No comparta cepillos de dientes.
- ✓ No comparta con sus hijos elementos que haya tenido en la boca.

# CUÁNDO CAMBIAR EL CEPILLO DE DIENTES

**Cerdas dobladas y dañadas.**



# **CUÁNDO CAMBIAR EL CEPILLO DE DIENTES**

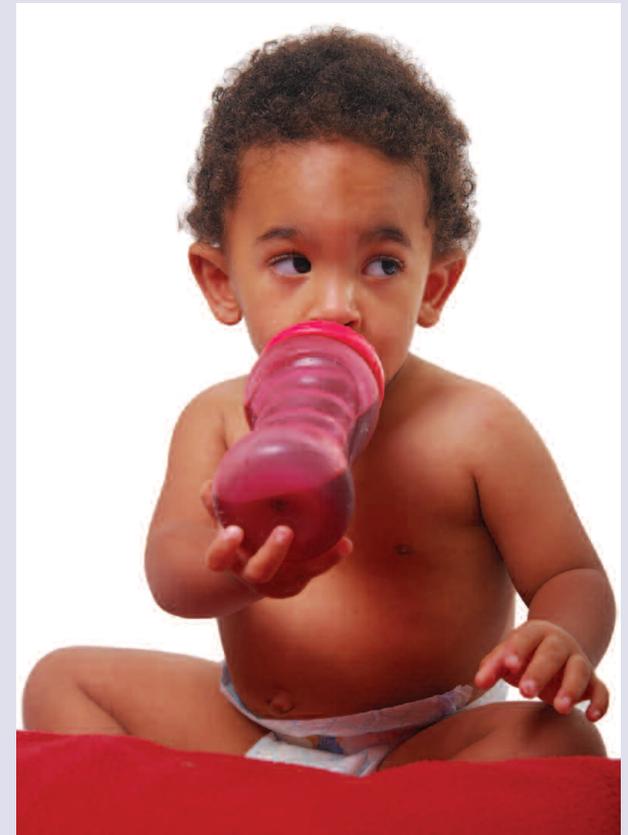
**Debe reemplazar el cepillo de dientes cuando las cerdas estén gastadas o dobladas.**

# BIBERONES Y VASOS DE SUCCIÓN



- ✓ Sostenga a su hijo mientras le da el biberón, y use únicamente leche materna o leche de fórmula en el biberón.

- ✓ Emplee un vaso de succión a los 6-9 meses.



# **BIBERONES Y VASOS DE SUCCIÓN**

## **Biberones**

- ✓ Sostenga a su hijo mientras le da el biberón.
- ✓ Use únicamente leche materna o leche de fórmula en el biberón.
- ✓ No le dé el biberón en la cama.

## **Vasos de succión**

- ✓ Emplee un vaso de succión a los 6-9 meses.
- ✓ No deje que su hijo se desplace con un biberón o un vaso de succión en la mano.
- ✓ Ofrézcale solo leche o agua entre las comidas.

# CONSEJOS SOBRE SNACKS

- ✓ Limite la cantidad de alimentos y bebidas azucarados.
- ✓ Limite el jugo de frutas a 4 onzas en las comidas.

## **SANOS**

### Opciones de snacks

- ✓ Queso
- ✓ Galletas
- ✓ Frutas frescas
- ✓ Vegetales
- ✓ Cheerios comunes
- ✓ Pretzels
- ✓ Snacks sin azúcar

# CONSEJOS SOBRE SNACKS

- ✓ Lo que usted come afecta su salud general, no sólo la salud de sus dientes y encías.
- ✓ Los alimentos y las bebidas azucarados no son buenos para los dientes y deben consumirse en pequeñas cantidades con las comidas.
- ✓ Los alimentos pegajosos, como los caramelos o las frutas secas y uvas pasas, se pegan en los dientes, lo que significa que el azúcar permanece en los dientes de su hijo por más tiempo.
- ✓ Sirva queso. El queso activa el flujo de saliva, que ayuda a quitar las partículas de alimentos de los dientes.
- ✓ Sirva frutas y vegetales. Los niños más pequeños prefieren trozos pequeños.
- ✓ Limite el jugo de frutas a 4 onzas en las comidas.
- ✓ Aliente a su hijo a beber agua con flúor o leche sola entre las comidas.

# MEDICAMENTOS



Después que su hijo tome un medicamento, asegúrese siempre que se enjuague con agua o se cepille los dientes.



# MEDICAMENTOS

Los medicamentos para niños generalmente tienen mucha azúcar para mejorar su sabor. Algunos medicamentos hacen que los niños tengan menos saliva en la boca, lo que ayuda a proteger los dientes. Después que su hijo tome un medicamento, asegúrese siempre que se enjuague con agua o se cepille los dientes.

# VISITE AL DENTISTA AL PRIMER AÑO



**Un dentista ayudará a cuidar los dientes de su hijo.**

# **VISITE AL DENTISTA AL PRIMER AÑO**

- ✓ El médico puede controlar los dientes de su hijo en las visitas de control pediátrico, pero su hijo también debe ir al dentista - ¡es un requisito de Head Start!
- ✓ Lleve a su hijo al dentista cuando cumpla 1 año.
- ✓ Si necesita ayuda para encontrar un dentista, consulte su programa Head Start.

# ¡DÉ A SU HIJO DIENTES SANOS PARA TODA LA VIDA!



✓ Comience a cepillar los dientes temprano –¡apenas vea que sale el primer diente! Ayude a su hijo a cepillarse los dientes hasta que cumpla 8 años.



✓ Revise que los dientes no tengan manchas blancas una vez al mes.

✓ Use una **pequeña** cantidad de pasta dental con flúor. **ESCUPA** la pasta dental y no enjuague.



✓ Snacks sanos: limite la cantidad de alimentos y bebidas dulces o azucarados. Si consume alimentos azucarados con frecuencia, tendrá más probabilidad de que se formen caries.



✓ Programe un examen dental para su hijo cuando cumpla 1 año.

✓ ¡La formación de hábitos saludables a una edad temprana puede ayudar a su hijo a tener dientes sanos durante toda su vida!



# RECONOCIMIENTOS

*Esta guía para la salud bucal fue elaborada por la Asociación Head Start de Massachusetts con una subvención de la Fundación DentaQuest y el respaldo de la Oficina de Salud Bucal del Departamento de Salud Pública de Massachusetts, la Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica (American Academy of Pediatric Dentistry) y la Fundación para Servicio Dental de Washington (Washington Dental Service Foundation).*

*Un agradecimiento especial a Joanna Douglass BDS, DDS.*



MASSACHUSETTS  
HEAD START ASSOCIATION

DentaQuest<sup>®</sup>  
FOUNDATION

Diseño gráfico: Infinite Blue Creative

# LEGAL/COPYRIGHT

*This Family Oral Health Guide is intended to provide the public with general information about dental care. It is intended only as a general summary and is not intended to provide specific medical or dental advice.*

*We encourage reproduction of the Guide for non-commercial personal or educational use. In the event of such use, all copyright and other notices and clear attribution to the Massachusetts Head Start Association must be maintained. All other uses, such as reprinting, republishing, reposting or any further redistribution including use of the text and images, require written permission from the Massachusetts Head Start Association. To download the Guide, contact the Massachusetts Head Start Association through our website at [info@massheadstart.org](mailto:info@massheadstart.org).*

*This Guide may appear on a variety of websites, including government agencies and other nonprofit organizations. The Massachusetts Head Start Association has not reviewed all of the web sites which might be linked to this Guide and is not responsible for the contents of any sites which might provide access to it. The inclusion of a link to this Guide does not constitute an endorsement or recommendation of the resources or information, products, or services contained on those sites.*

*The Massachusetts Head Start Association makes no warranties, express or implied, regarding errors or omissions and assumes no legal liability for loss or damage resulting from the use of the Guide.*