

## ENCÍAS Y DIENTES SANOS

Es importante cuidar la boca, los dientes y las encías de su hijo. Tener una boca y dientes saludables ayuda a los niños en el habla, la alimentación, la confianza y la salud en general. El dolor de dientes hace que sea difícil para los niños prestar atención y aprender en la escuela. Las caries muy grandes y las infecciones en los dientes pueden causar enfermedades peligrosas.

### ¿Qué es la caries dental?

**Caries dental** es un daño en la boca a causa de gérmenes que desgastan el diente. Puede producir un agujero en el diente, también llamado **caries**.

Pueden formarse caries si el niño:

- Come muchos dulces o comidas pegajosas.
- Bebe muchos refrescos o jugos.
- No se cepilla los dientes.
- No va al dentista para hacerse limpiezas regulares.

Caries dental es la enfermedad más común de la niñez en Estados Unidos. El dolor que causa puede hacer que sea difícil para su hijo aprender y concentrarse en la escuela. Su hijo puede tener problemas para comer y con los años podría perder dientes.

### Signos y síntomas

Los niños deben visitar al dentista **dos** veces al año. El dentista mirará los dientes, las encías y la boca de su hijo, y buscará signos de caries. Puede que el dentista recomiende hacer una radiografía para ver si hay otros problemas.

Si el dentista encuentra una caries, puede repararla con un empaste. El **empaste** ayuda a reparar un diente dañado, para que vuelva a tener su función y forma normales. Los empastes previenen que vuelvan a producirse caries o que empeoren.

### ¿Qué puede hacer?

Asegúrese de que su hijo se cepille los dientes durante **dos** minutos, **dos** veces al día, con pasta de dientes. Los niños deben usar hilo dental **una** vez por día.

Si su hijo dice que le duelen los dientes, debe visitar al dentista lo antes posible.