

# ¡Mantengamos saludables los ojos, los oídos y los dientes de los niños!



## DIENTES SANOS



### ¿Por qué deben estar saludables los dientes?

healthy  
AND READY TO  
learn

Children's  
Health Fund  
Resource & Training Center  
hrl.nyc

- La caries dental es un problema extendido en los Estados Unidos.
- Los niños que tienen caries tienen un mayor riesgo de tener más caries.
- La caries es dolorosa. Afectará la manera en que su hijo come, platica y aprende.
- La caries se produce con el correr del tiempo. Los niños pueden cambiar la manera en que comen o platican para evitar el dolor.
- Si ve caries, pida que un dentista la evalúe, aun si su hijo dice que no duele. Los controles dentales ayudan a detectar las caries de las que su hijo no se queja.

¡La prevención es fundamental!

### Los estudiantes con dolores dentales pueden tener dificultades para:

- Mantenerse en línea en la escuela
- Tener confianza o alta autoestima
- Tener amigos
- Concentrarse en clase



### ¿En qué momento los niños deben ver al dentista?

- Los niños deben ir al dentista para que se limpien los dientes cada 6 meses, a partir del año de vida; esto los ayuda a habituarse a ir al dentista.
- Aunque perderán los dientes de leche, la caries en esos dientes puede generar problemas al platicar y al comer, además de que puede afectar la formación y la salud de los dientes de adulto.



### Visite al dentista inmediatamente si el niño:

- Dice que le duele un diente o la cara
- Dice que le duele al comer o beber
- Es sensible a las comidas o bebidas muy calientes o muy frías
- Tiene agujeros en los dientes
- Tiene manchas marrones, negras o blancas en un diente

Si la escuela de su hijo tiene un programa dental, ¡llene todos los papeles para asegurarse de que lo vean en la escuela!

### ¿Dónde puedo encontrar un dentista?

- Pregunte al maestro o enfermero de escuela de su hijo si hay controles dentales en la escuela de su hijo.
- Platique con otros padres que lleven a sus hijos al dentista. Si encuentra un buen dentista, asegúrese de contarlo a otros padres para que también puedan llevar a sus hijos.
- Si tiene dificultades para encontrar un dentista, a veces su doctor o pediatra puede ofrecerle tratamientos con flúor. Si bien se prefiere la limpieza dental completa, el flúor puede proteger los dientes de los niños y puede ser una buena alternativa si no hay dentista en el área.
- Puede ser difícil conseguir una cita con un dentista rápido. ¡Intente pensar con anticipación y programe las limpiezas con el dentista!

### ¿Qué puedo hacer en el hogar?

Asegúrese de que los niños...

Se cepillen los dientes durante **2 minutos** en la mañana y en la noche usando pasta dental con flúor e hilo dental una vez por día.

#### Los niños menores de 2 años...

Deberían usar muy poca pasta dental porque no pueden escupir.

#### Los niños mayores de 3 años...

Pueden usar una cantidad de pasta dental del tamaño de una arveja.

### Comience a cepillar los dientes de su hijo en cuanto asomen por las encías.



Cuando empieza a cepillar los dientes de su hijo, puede usar un cepillo suave o un paño limpio con agua una o dos veces por día.

### A medida que crecen, es importante incentivarlos para que se cepillen los dientes ellos solos.



Al hacer esta transición, primero deje que el niño se cepille solo y después usted lo cepilla por otros 2 minutos para asegurarse de que lo haya hecho bien.