

Consejos sobre la salud oral para los padres y los proveedores de cuidado

Los dientes de los niños son importantes para comer, hablar, socializar y para la buena salud en general.

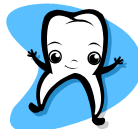
¡USTED NO ESTARÁ SALUDABLE A MENOS QUE SU BOCA LO ESTÉ!

Spanish

Desde recién nacidos hasta el primer año de edad



- Los gérmenes causan caries. Estos gérmenes pueden propagarse desde su boca a los dientes de su bebé. Cuide bien sus propios dientes y encías y recuerde que usted es un modelo a imitar para su niño; ¡cepílese con una pasta dental con flúor, límpiense los dientes con hilo dental y reciba exámenes regulares!
- Beba agua fluorizada. La mayoría de los distritos de agua están fluorizados en King County. Consulte con su dentista.
- Límpiele los dientes diariamente con un pañito o un cepillo suave.
- Si pone a su bebé en la cama con un biberón, llénelo de agua. La leche o el jugo se pegan a los dientes del bebé en la noche y pueden causar caries.
- Aliente al bebé a beber de una taza a partir de los nueve meses de edad.
- El primer diente de los niños brota aproximadamente a los seis meses de edad. Ofrezca al bebé objetos para la dentición fríos, firmes y seguros para masticar.
- A partir del primer año de edad, luego anualmente, los niños deberían visitar a un médico o dentista para un examen de salud oral (un "examen de los dientes").



Desde el primer año de edad hasta los cinco años

- Revise frecuentemente los dientes y encías de su bebé – “levante los labios”. Observe los cambios en los dientes de su bebé.
- Visite al dentista/higienista dental/médico al cumplirse el primer año de edad,
- Ofrezca cada día a su niño alimentos y bebidas saludables, tales como vegetales, frutas, nueces, queso y agua. Limite las meriendas y los jugos azucarados.
- Descontinúe la alimentación con biberón y use solamente una taza después de los 12 meses de edad.
- Cepille los dientes de su niño dos veces al día. Use un cepillo de dientes suave y pequeño y una cantidad del tamaño de un grano de arroz de pasta dental con flúor. Puede comenzar a enseñarle a su niño cómo cepillarse los dientes en forma apropiada cuando considere que está listo, normalmente a los 4 a 5 años de edad. Debe continuar todavía supervisando el cepillado de su niño hasta los 7 u 8 años de edad.
- Pídale a su dentista o médico que le aplique flúor dos o tres veces al año.
- Evite que el chuparse el dedo pulgar dure más allá del cuarto año del niño.



A partir de los seis años de edad

- Los dientes primarios (de leche) comienzan a caerse. Algunos de éstos podrían permanecer hasta que el niño tenga 11 ó 12 años de edad.
- Pídale a su dentista o médico que le aplique flúor dos o tres veces al año.
- Haga colocar selladores en los primeros molares permanentes tan pronto como broten, por lo general, aproximadamente a los seis años de edad.
- Aliente el uso de protectores para la boca cuando juegue deportes.
- Supervise el cepillado diario de los dientes de su niño.



Si necesita ayuda para encontrar un dentista, en King County llame al Programa Comunitario de Acceso a la Salud (CHAP), al (800) 756-5437. En todo el estado, llame a WithinReach al 1-800-322-2588.

PH Public Health
Seattle & King County
KIDS GET CARE PROGRAM

City of Seattle King County

Source: King County Health Action Plan –
Public Health – Seattle & King County