

Desde la cuna

↪ hasta la escuela

Cuidado de la salud bucal de su hijo desde los primeros años de vida hasta la edad escolar.



DELTA DENTAL
FOUNDATION



Proporcionado por:



Una filial de Delta Dental of Michigan,
Ohio, Indiana y North Carolina



Desde la cuna

↪ hasta la escuela

LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

Recién nacidos y bebés





CEPÍLESE POR USTED Y POR SU BEBÉ

Es importante mantener su boca saludable para tener un bebé saludable. Los problemas con sus encías o sus dientes pueden causar que su bebé nazca demasiado pronto.

Para proteger los dientes y las encías durante el embarazo:

- Cepílese los dientes con pasta dental con flúor 2 veces al día y utilice hilo dental una vez al día.
- Cambie el cepillo de dientes cada 3 o 4 meses (con mayor frecuencia si está desgastado).
- No comparta los cepillos de dientes.
- Consuma alimentos saludables variados.
- Elija beber agua o leche en lugar de jugo o refresco.

¿Tiene náuseas?

En caso de vómitos, enjuáguese la boca con agua para evitar que los ácidos estomacales corroan su dentadura.

Si las náuseas matutinas la hacen sentirse demasiado mal como para cepillarse los dientes, enjuáguese la boca con agua o enjuague bucal.



Consejo para una sonrisa saludable

Las futuras madres deben programar una visita al dentista para realizarse un control y una limpieza **durante los primeros 6 meses de embarazo.**





INCLUSO ANTES DE QUE APAREZCAN LOS DIENTES

Aun cuando no puede verlos, los 20 dientes primarios (de leche) están debajo de las encías de su bebé al momento del nacimiento. Los buenos hábitos de salud bucal deben comenzar incluso antes de que aparezca el primer diente de leche.

Limpie las encías del bebé.

Tome una toalla húmeda y masajee o limpie suavemente las encías de su bebé dos veces al día para mantener la boca y las encías limpias.

Chupones y biberones.

Hable con su dentista sobre qué tipo recomienda. Estos objetos pueden afectar la manera en que se desarrollan los músculos en la boca de un bebé.

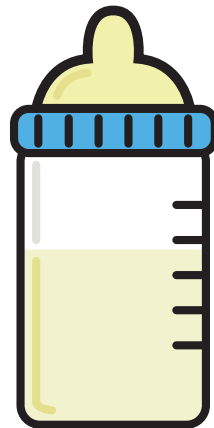
No acueste a su bebé con un biberón. La leche, la fórmula y los jugos contienen azúcares que pueden producir caries.

Impida la propagación de gérmenes.

No comparta tazas o cubiertos con su bebé. Al hacerlo, se propagan gérmenes que pueden enfermar a su bebé o causarle problemas dentales.

¡Los bebés ya son lo suficientemente dulces!

Nunca agregue azúcar u otro endulzante al biberón de un bebé. No se recomienda darles azúcar a los bebés y su consumo puede causar caries.





SUGERENCIAS PARA LA DENTICIÓN

La dentición por lo general comienza alrededor de los 6 meses. No obstante, a algunos bebés no les sale el primer diente hasta los 12 o 14 meses.

¿Qué es lo normal?

Durante la dentición, es normal que haya babeo y susceptibilidad debido al dolor en las encías. **La fiebre y la diarrea no son normales** durante la dentición y pueden ser signos de enfermedad. Comuníquese con su médico si su bebé tiene alguno de estos síntomas.

Para ayudar a un bebé durante la dentición:

- Masajee suavemente las encías adoloridas con un paño limpio y húmedo.
- Ofrezca un anillo de dentición frío (nunca congelado) o una toalla húmeda y fresca.
- Cepíllele las encías y los dientes suavemente con un cepillo suave para niños y agua.
- Hable con su médico sobre si debería darle analgésicos a su bebé.



¡Los bebés mastican!

Mantenga fuera del alcance de su bebé elementos que puedan romperse en la boca. Estos pueden representar peligros de asfixia.

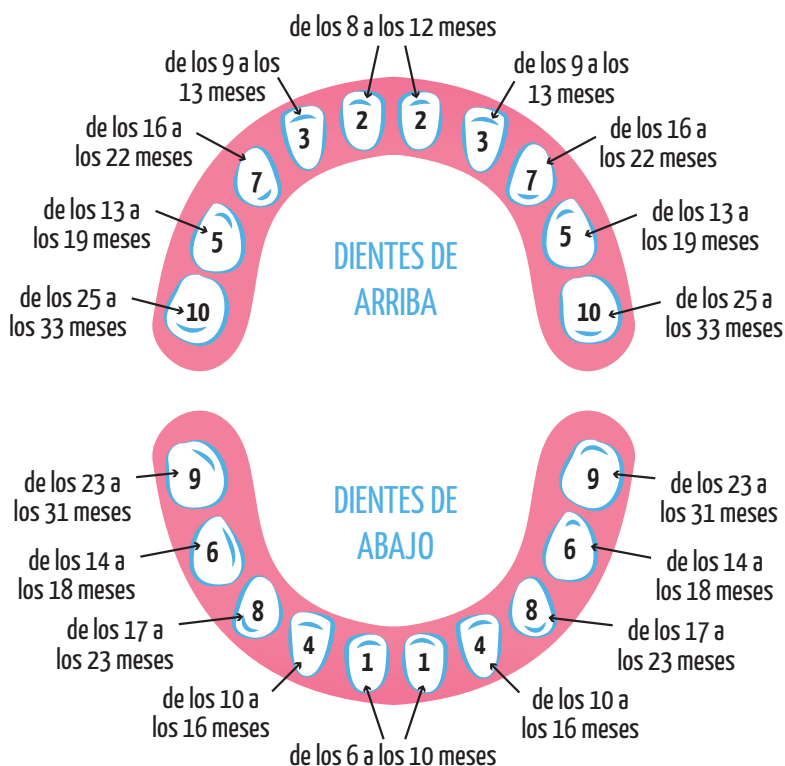


¿CUÁNDO APARECERÁN LOS DIENTES DE LECHE?

¡Los primeros dientes son emocionantes! El siguiente cuadro muestra cuándo se espera que aparezcan los dientes. Los dientes están enumerados del 1 al 10 para mostrar el orden en el que se espera que salgan. Su bebé tendrá 20 dientes en total.

Como siempre, recuerde que existe un amplio rango de lo que es normal.

Cuadro de erupción de los dientes primarios (de leche)





PRIMERA VISITA AL DENTISTA AL MOMENTO DEL PRIMER CUMPLEAÑOS

¿Por qué tan temprano?

Su bebé debe visitar al dentista cuando cumpla su primer año. El dentista podrá obtener información sobre las necesidades dentales de su hijo antes de que se presenten problemas. Su hijo tendrá una mejor impresión del dentista si la primera visita es una experiencia positiva y agradable; en lugar de una aterrizante o debido a una emergencia dolorosa.

¿Qué tipo de dentista debería visitar su hijo?

A menudo, los niños pequeños visitarán a un odontopediatra o a su dentista de cabecera. Elija la opción que se adapte mejor a su familia.



Dentista pediátrico:

Ha sido capacitado especialmente para tratar a niños de todas las edades. Un dentista pediátrico también recibe capacitación para trabajar con niños que tienen necesidades especiales.



Dentista de cabecera:

Puede atender a niños y también a otros miembros de la familia adultos, como padres o abuelos.

Para encontrar un dentista infantil en su área, visite el sitio web de la Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica: www.mychildrensteeth.org. Hable con su pediatra, compañeros de trabajo o amigos que tengan niños pequeños para que le brinden recomendaciones.

¿Qué puede esperar de esta consulta?

- El dentista le pedirá que se quede junto a su bebé.
- El dentista examinará la boca del bebé.
- El dentista hablará con usted acerca de los dientes y las encías de su bebé.





EL DENTISTA ES NUESTRO AMIGO

Su dentista cumple un papel importante en mantener la salud de los dientes de su hijo. Cuando los padres y el dentista trabajan juntos para mantener saludables los dientes de los niños, los controles y las limpiezas serán agradables y divertidos.

Hable sobre el dentista:

Sea positivo

Hable sobre el dentista de manera positiva, para ayudar a los niños a sentirse emocionados por conocerlo.

Hable sobre los dientes

- Hable con su hijo sobre el modo en que usamos nuestros dientes sanos para sonreír, cantar, hablar y comer alimentos saludables.
- Encuentre una lista de libros sobre los dientes en <http://a.co/2arP7e0>

Mantenga la calma

Si a usted le asusta ir al dentista, intente no demostrar sus preocupaciones, ya que los niños saben cómo detectar lo que sienten los padres.

Sea comprensivo

Es normal que los niños sientan ansiedad al ver a su médico o dentista. Los dentistas que tratan niños saben cómo ayudarlos a que se sientan más relajados y tranquilos.





PREPARACIÓN PARA UNA VISITA AL DENTISTA

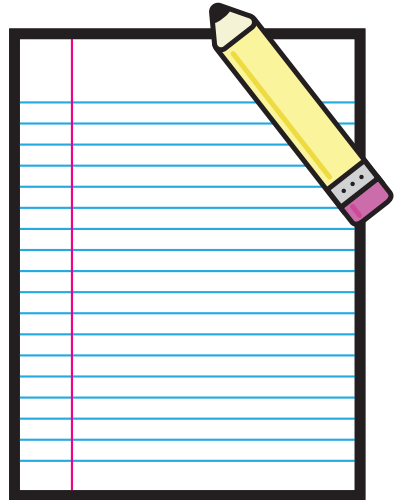
La primera visita al dentista de su hijo será una experiencia positiva si la planifica adecuadamente.

Busque el mejor momento

Programe las visitas en un horario del día en que su hijo esté lo mejor posible (evite la hora de la siesta y los momentos en que lo alimenta).

Tome algunas notas

- Prepárese para responder preguntas sobre lo que come y bebe su bebé y los antecedentes médicos de su bebé. Es más fácil responder preguntas si tiene notas, en lugar de pensar las cosas en el momento.
- Traiga una lista de cualquier pregunta que pueda tener sobre la dentición o sobre cómo cuidar los dientes del bebé.



Consejo para una sonrisa saludable

Prepárese para la primera visita al dentista al traer un libro, una manta o un juguete favorito y un pañal adicional.



ENTONCES, RECUERDE LO SIGUIENTE...



- Cúidese los dientes y la boca durante el embarazo.
- Cepílese los dientes 2 veces al día y use hilo dental 1 vez al día.



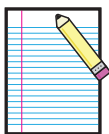
- Cuide las encías del bebé al limpiarlas 2 veces al día.
- Nunca acueste al bebé con un biberón.



- Programe la primera visita al dentista cerca del primer cumpleaños del bebé. Tener un centro dental le ayuda a asegurarse de que los dientes de su hijo se mantengan saludables y de que tiene a dónde recurrir si su hijo tiene una emergencia dental.



- ¡Ayude a su hijo a entender que el dentista es nuestro amigo!



- Prepare las preguntas que pueda tener para la primera visita al dentista de su hijo.



Desde la cuna

↘ hasta la escuela

PRIMEROS AÑOS

Niños pequeños y en edad preescolar



PRIMEROS AÑOS
Niños pequeños y en edad preescolar



POR QUÉ LOS DIENTES DE LECHE SON TAN ESPECIALES

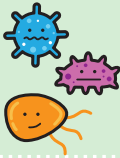
¿Por qué los dientes de leche son importantes? Los niños reciben un segundo conjunto cuando aparecen los dientes permanentes, ¿verdad? Si bien eso es cierto, los dientes de leche son muy importantes para el desarrollo de su hijo. Cuidar los dientes de leche de su hijo es tan importante como cuidar sus dientes permanentes.



Los dientes primarios (de leche) hacen espacio en la boca para los dientes permanentes (de adulto).



Con una dentadura saludable, su bebé podrá producir los sonidos correctos cuando esté listo para hablar.



Los dientes de leche poco saludables pueden propagar bacterias a los dientes permanentes sanos que se encuentran debajo de las encías.



Una sonrisa saludable ayuda a su hijo a hacer amigos y a sentirse bien consigo mismo.



LOS HÁBITOS SALUDABLES COMIENZAN TEMPRANO

Los dientes primarios (de leche) hacen espacio en la boca para los dientes permanentes (de adulto) y pueden ayudar a los niños a hablar con claridad. Los dientes de leche poco saludables pueden propagar bacterias a los dientes permanentes sanos que se encuentran debajo de las encías.

Para desarrollar buenos hábitos de cepillado, se recomienda lo siguiente:

- Utilizar un cepillo de dientes para niños suave.
- Cepillar 2 veces al día durante 2 minutos.
- Cepillar la lengua para eliminar gérmenes y refrescar el aliento.
- Usar pasta dental con flúor: comenzar con una cantidad pequeña (del tamaño de un grano de arroz) hasta que el niño tenga 3 años. Luego aumentar hasta el tamaño de una arveja de los 3 a los 6 años.
- **Recuerde: lo último que debe tocar los dientes de su hijo antes de irse a dormir debe ser el cepillo de dientes o agua (¡no un refrigerio!).**



Menores de 3 años: use una cantidad de pasta dental del tamaño de un grano de arroz



Mayores de 3 años: use una cantidad de pasta dental del tamaño de una arveja

Aproximadamente hasta los 6 años, los niños no tienen la capacidad para cepillarse lo suficientemente bien como para evitar las caries. Deje que los niños pequeños se cepillen los dientes a modo de práctica. Después de practicar, usted debe cepillarles los dientes para asegurarse de limpiarlos adecuadamente.

¡Use hilo dental!

Su hijo debe comenzar a usar hilo dental una vez por día tan pronto como tenga 2 dientes que se toquen. Es posible que sea más fácil usar porta hilos dentales con los niños pequeños.





CÓMO ABANDONAR EL HÁBITO

Succionar es natural y muchos niños se chupan los dedos, los pulgares, succionan chupetes, biberones y otros objetos para relajarse o sentirse más seguros. Sin embargo, si succionar se vuelve un mal hábito, puede perjudicar los dientes.

Biberones

Intente que su hijo deje el biberón entre los 12 y los 18 meses.

Succionadores y succión del dedo

Cuando su bebé cumpla un año, hable con el médico de su hijo sobre cómo y cuándo dejar el succionador.

Si bien es común que los niños pequeños se succionen el dedo, si el hábito persiste después de los 4 años, esto puede alterar el desarrollo de los dientes y de la mandíbula de su hijo.

Tazas para sorber

Si bien el uso de tazas para sorber está bien en niños pequeños, es importante que no la usen durante períodos prolongados ni se acuesten a dormir la siesta con una taza para sorber.

El jugo, la leche u otras bebidas azucaradas pueden causar caries si se están sorbiendo permanentemente. Es mejor ofrecer agua entre comidas.





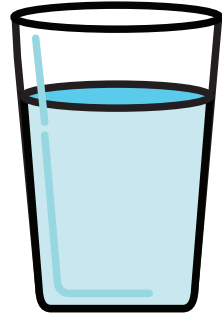
EL MAGNÍFICO FLÚOR

El flúor es un mineral que se encuentra de forma natural y que puede ayudar a prevenir las caries al hacer más resistente la superficie de los dientes (esmalte).

¿Cómo puede obtener flúor su hijo?

Al beber agua de la llave

Se dice que el agua es “fluorada” cuando la cantidad de flúor del sistema de agua de una comunidad se ajusta a un nivel que permitirá prevenir la caries dental. El agua embotellada generalmente no contiene flúor, por lo que el agua de la llave es mejor. Comuníquese con su departamento de salud local para averiguar si el agua de su comunidad es fluorada. También pueden analizar el agua de perforación para detectar la presencia de flúor.



Pasta dental y enjuague bucal con flúor

Para niños menores de 3 años, no use más de una pequeña porción (del tamaño de un grano de arroz) de pasta dental con flúor. Los niños entre los 3 y los 6 años deben utilizar una cantidad del tamaño de una arveja.

Los niños solo pueden usar enjuague bucal con flúor desde los 6 años en adelante, ya que los niños más pequeños pueden tragarlo, en lugar de enjuagarse y escupirlo.

Aplicación de flúor

Su dentista puede aplicar un gel, una espuma o un enjuague con flúor directamente sobre los dientes para protegerlos de las caries. Consulte con su dentista acerca del flúor en su próxima visita.





PIENSE EN ESTO

Alimentarse bien es importante para tener una boca y un cuerpo saludables. Nunca es tarde para ayudar a sus hijos a adoptar buenos hábitos alimentarios.

Cosas a tener en cuenta:

Lea las etiquetas

El azúcar añadida puede estar oculta aun en los alimentos que parecen saludables. Lea las etiquetas y elija los productos con menor contenido de azúcar y ricos en vitaminas y calcio.



¿Sabía que...?

Cuatro gramos de azúcar = una cucharadita

Limite los refrigerios

Muchos refrigerios contienen mucha azúcar, que puede ocasionar caries. Elija horas para consumir refrigerios y guarde los alimentos después de la hora de consumirlos. Los refrigerios bajos en grasa, como las frutas, los vegetales, los cubos de queso, los cereales integrales y el yogur son opciones saludables.

Elimine los refrescos y jugos, elija beber leche y agua

Los refrescos y los jugos de fruta pueden contener mucha azúcar. Mientras más tiempo los dientes de los niños se expongan al azúcar, corren un mayor riesgo de tener caries.

Evite las gomitas masticables de fruta y los cereales azucarados

Estos alimentos contienen altos niveles de azúcar y pueden causar caries. Además, las gomitas de fruta pueden adherirse a los dientes y causar caries.



ENTONCES, RECUERDE LO SIGUIENTE...



- Cepillar 2 veces al día durante 2 minutos cada vez. Usar hilo dental una vez al día cuando su hijo tenga 2 dientes que se toquen.
- Usar una cantidad de pasta dental del tamaño de un grano de arroz hasta los 3 años y una cantidad de pasta dental del tamaño de una arveja después de los 3 años.
- Intente que su hijo deje el biberón entre los 12 y los 18 meses de edad.
- No permita el uso de tazas para sorber ni biberones en la cama.
- Ofrezca agua para beber entre las comidas.
- Elija agua fluorada de la llave antes que agua embotellada para mantener los dientes fuertes.
- Use pasta dental con flúor.
- Limite los refrigerios; elija opciones saludables.
- Evite los refrescos y el jugo, ofrezca agua o leche.
- Evite las gomitas masticables de fruta y los cereales azucarados.



Desde la cuna

↪ hasta la escuela

ETAPA ESCOLAR

Niños en edad escolar



ETAPA ESCOLAR
Niños en edad escolar



CEPILLARSE ES ELEMENTAL

A medida que los niños crecen, se enorgullecen de que pueden hacer cosas por ellos mismos, como cepillarse y usar hilo dental sin ayuda. Sin embargo, aún es importante que los padres se aseguren de que lo hacen correctamente.

Recuerde:

Cepillar 2 veces al día durante 2 minutos cada vez

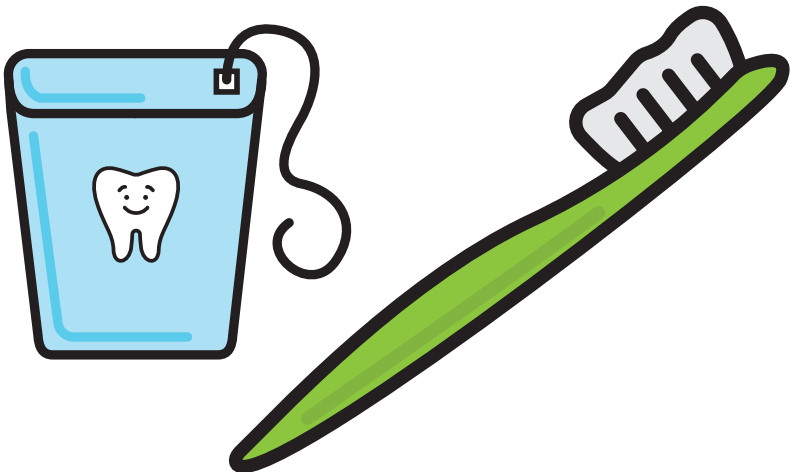
El cepillado debe realizarse con pequeños movimientos circulares a lo largo de los dientes y las encías. Asegúrese de cepillar todos los lados de los dientes y las encías, incluidos los molares bien atrás. Cepillar la lengua suavemente ayuda a eliminar el mal aliento y los gérmenes.

Usar hilo dental 1 vez cada día

Enséñeles a los niños a comenzar en el mismo lugar todas las veces, para que pasen el hilo dental entre todos sus dientes.

Los niños mayores de 6 años deben usar un enjuague bucal con flúor 1 vez al día

El enjuague bucal debe usarse para enjuagar la boca durante 30 a 60 segundos y luego se debe escupir.





LOS SELLADORES SALVAN DIENTES

Los selladores son una forma simple e indolora de ayudar a proteger los dientes de los niños contra las caries.

Los selladores son revestimientos delgados y del color de los dientes que sellan las cavidades y ranuras en la superficie de mordida de los dientes posteriores (molares) de manera que los gérmenes y los alimentos no puedan quedar atrapados y provocar caries. **La aplicación de selladores es sencilla e indolora.**

Qué esperar al momento de aplicar un sellador:

- Primero, se limpia el diente y se aplica un gel.
- Luego, se enjuaga y seca el diente y se lo pinta con el sellador.
- Por último, para ayudar a que se endurezca el sellador, se usa una luz especial.

Los selladores duran aproximadamente entre 5 y 10 años; por lo tanto, consulte con su dentista cuándo es conveniente volver a aplicarlos.

Para obtener más información sobre los selladores, consulte con el dentista de su hijo.





DE REGRESO A CLASES

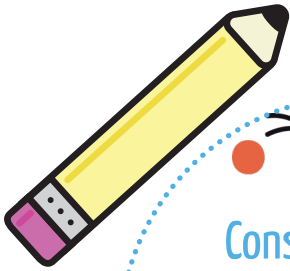
Asegúrese de que la visita al dentista sea parte de la rutina de regreso a clases de su hijo.

Hay muchas tareas para tachar de la lista del regreso a clases: comprar los útiles escolares y ropa nueva, visitar al médico, cortar el cabello, etc. Ninguna lista de regreso a clases debería estar completa sin una visita al dentista.



Un control dental debería formar parte de la rutina de un niño que regresa a clases, junto con las vacunas y un examen físico anual.

Al incluir una visita al dentista en la rutina de regreso a clases cada año, podrá garantizar fácilmente que la salud bucal de su hijo esté en perfectas condiciones y que esté preparado para el año escolar que comienza.



Consejo para una sonrisa saludable

Logre que la visita al dentista sea parte de la rutina de regreso a clases y prepare la sonrisa de su hijo para la escuela.

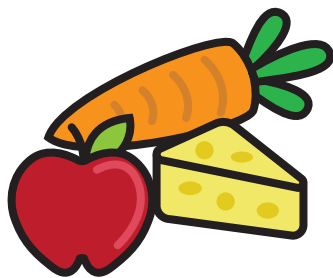
Dientes saludables = mejores calificaciones

¿Sabía que los niños con dientes saludables obtienen mejores calificaciones en la escuela? Los niños que sienten dolor por tener caries tienen problemas para prestar atención en la escuela y pierden más días de clase.



REFLEXIÓN SOBRE LOS ALIMENTOS

Llevar un almuerzo saludable y bien equilibrado puede contribuir a la concentración de los niños durante el día y, además, a mantener una dentadura sin caries.



Su lista de compras:

✓ Frutas y vegetales frescos

Elija opciones frescas y saludables, como zanahorias pequeñas, uvas, trozos de manzana y gajos de naranja.

✓ Productos lácteos

La leche, el queso y el yogur de bajo contenido graso son excelentes opciones. Asegúrese de leer las etiquetas, ya que algunos productos comercializados especialmente para niños pueden tener alto contenido de grasa y azúcar.

✓ Proteína

El pavo, el rosbif, el queso o la mantequilla de maní son buenas opciones para preparar un sándwich. Utilice pan integral e ¡intente agregar algo de tomate y lechuga sin que lo noten!

✓ Agua

El agua fluorada es una buena opción para el almuerzo. Los refrescos, los jugos y las bebidas deportivas pueden contener muchas calorías sin valor nutritivo y altos niveles de azúcar, que pueden provocar caries.

✓ Cepillo de dientes

Cepillarse los dientes después de almorzar es una estupenda idea, pero incluso un enjuague rápido con agua puede reducir la cantidad de azúcar que quedó en los dientes.

Beba menos jugos. COMA frutas.

Incluso el jugo de 100 % fruta por lo general contiene tanta azúcar y tantas calorías como los refrescos. Prefiera la fruta entera en su lugar, para obtener los beneficios de los nutrientes y la fibra.

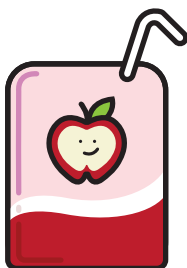


RECONSIDERE SUS BEBIDAS: ELIJA EL AGUA

Consumir bebidas endulzadas con azúcar no es bueno para la boca ni el organismo.

- Beber refrescos prácticamente duplica el riesgo de caries en los niños.
- Beber una lata de refresco de 12 onzas todos los días aumenta en un 60 % las probabilidades de un niño de ser obeso.
- Las personas que beben 1 o 2 latas de refresco por día tienen un 26 % más de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

¿Cuánta azúcar suele haber en las bebidas?



Jugo de manzana de
6.75 onzas

6 cucharaditas
de azúcar (24 g)
101 calorías



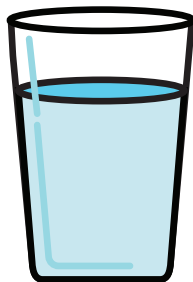
Leche chocolatada
de 14 onzas

11 cucharaditas
de azúcar (45 g)
281 calorías



Bebida deportiva
de 20 onzas

8 cucharaditas
de azúcar (34 g)
130 calorías



Agua de 12 onzas

0 cucharaditas
de azúcar (0 g)
0 calorías



RECONSIDERE SUS BEBIDAS: ELIJA EL AGUA

Ciertamente, no se comería 16 paquetes de azúcar, entonces, ¿por qué elegiría beberlos?

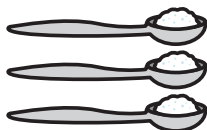
Si sus hijos beben refrescos, jugos, leche chocolatada o bebidas deportivas y energizantes, probablemente, estén consumiendo una gran cantidad de azúcar añadida.

Un típico refresco o jugo de 20 onzas contiene entre 15 y 18 cucharaditas de azúcar: ¡lo mismo que tres barras de chocolate!

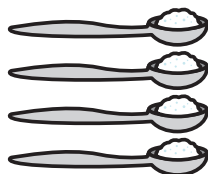
Límites diarios recomendados de azúcar añadida.



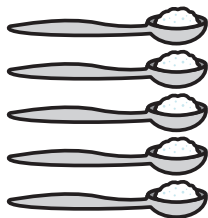
**Recién nacidos
y bebés**
0 cditas.
(0 g)



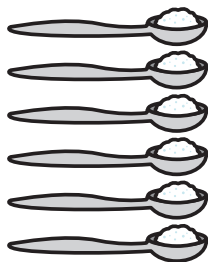
**Niños pequeños y
en edad preescolar**
3 a 4 cditas.
(12 a 16 g)



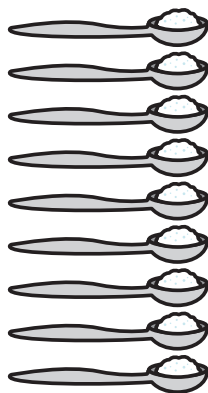
Niños de 4 a 8 años
4 a 5 cditas.
(17 a 20 g)



**Preadolescentes
y adolescentes**
5 a 8 cditas.
(20 a 32 g)



Mujeres adultas
6 cditas.
(24 g)



Hombres adultos
9 cditas.
(36 g)



EMERGENCIAS DENTALES: DIENTES DE LECHE

Las emergencias dentales son comunes entre los niños activos. Prepárese al conocer las medidas que debe tomar en caso de una lesión dental de un niño.

Si se lastiman las encías, o se afloja o se cae un diente de leche, haga lo siguiente:

Llame al dentista luego de seguir los pasos que se indican a continuación.



No quite un diente flojo que aún esté pegado. Mantenga el diente en la cavidad.



Si sangra, aplique presión con una gasa húmeda y fría.



Controle que no haya inflamación de las encías, dolor, fiebre ni cambios de color en el diente.



Sepa a quién llamar

Antes de que se produzca una emergencia, averigüe cómo ponerse en contacto con su dentista si necesita atención de urgencia o después del horario habitual. La mayoría de los dentistas cuenta con un plan para comunicarse con ellos en caso de emergencia, o les informarán con quién comunicarse.



EMERGENCIAS DENTALES: DIENTES PERMANENTES

Si se pica o rompe un diente permanente:

Llame a su médico inmediatamente después de ocuparse del diente.



Junte todos los fragmentos del diente y enjuague con agua la boca del niño.

Si se cae un diente permanente:

Siga los pasos que se indican a continuación y luego vaya **inmediatamente** al dentista.



Busque el diente. Agárrelo de la parte superior, no de la raíz.



Coloque el diente en un recipiente con leche o saliva del niño (debe escupir), o entre el labio inferior y la encía. No guarde el diente sumergido en agua de la llave.



En el caso de niños más grandes, intente colocar el diente nuevamente en la cavidad sin tocar la raíz. Haga que el niño muerda una gasa para ayudar a mantenerlo en su lugar.



Si el diente se guarda en un recipiente, haga que el niño muerda una gasa para ayudar a aliviar el sangrado y el dolor.



Cuanto más rápido pueda llegar al dentista, mayores serán las posibilidades de salvar el diente y reimplantarlo en la boca.





PRACTICAR DEPORTES EN FORMA SEGURA

Si su hijo practica deportes, los protectores bucales son una excelente manera de mantener sus dientes seguros. Hable con su dentista sobre cuál es la mejor opción para su hijo.

Existen tres tipos principales de protectores bucales:

1. Comerciales

Menos costosos y listos para usar. Los tamaños son pequeño, mediano o grande. Debido a que los tamaños son limitados, el ajuste puede ser un problema para esta opción.

2. Para hervir y morder

Una vez calentado en agua, el usuario muerde el protector bucal y se amolda a los dientes y encías para un mejor ajuste.

3. Hechos a medida

Un protector bucal hecho a medida por el dentista. Se realiza una impresión de los dientes y las encías del usuario, y la pieza se hace a medida.

Asegúrese de enseñarle a su hijo cómo cuidar el protector bucal para que funcione bien y no propague gérmenes:

Cepille el protector bucal

Use un cepillo de dientes y pasta dental después de cada uso.

Ponga el protector bucal en remojo

Refrésquelo al dejarlo en remojo toda la noche en un vaso con enjuague bucal. Use solución para limpieza de prótesis dentales durante 20 a 30 minutos una vez por mes.

Transporte del protector bucal

Llévelo en un recipiente resistente que tenga orificios para que pueda circular el aire.

Reemplace el protector bucal

Cuando esté gastado, reemplácelo.





LOS CEPILLOS DE DIENTES PUEDEN TRANSMITIR ENFERMEDADES

Para impedir la propagación de gérmenes:

Reemplace los cepillos de dientes cada 3 a 4 meses.

Los cepillos y sus cerdas se desgastan, y su eficacia se reduce.

Guarde los cepillos de dientes alejados entre sí.

Las bacterias presentes en el aire pueden pasar de un cepillo a otro si estos se guardan juntos en ambientes cálidos y húmedos, como el baño.

No comparta la pasta dental ni el vaso del baño.

Todos los miembros de la familia deben tener su propia pasta dental y su vaso para enjuagarse después del cepillado.

Lávese las manos antes y después de cepillarse los dientes.

Asegúrese de que sus hijos tengan las manos limpias para disminuir las posibilidades de que ingresen gérmenes en la boca.



Consejo para una sonrisa saludable

Si un niño se enferma, no dude en reemplazar el cepillo de dientes de inmediato.



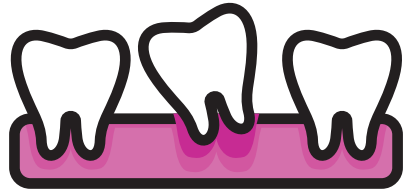
UN PEQUEÑO ESPACIO FLEXIBLE

Por lo general, los dientes de leche comienzan a aflojarse y caerse aproximadamente a los 6 años. El último diente de leche se cae a los 12 o 13 años.

Por lo general, las niñas comienzan a perder los dientes antes que los niños, aunque **el tiempo puede variar según el caso.**

Quitar un diente flojo es seguro

Sostenga el diente con firmeza con un trozo de gasa o pañuelo y gírelo rápidamente. Si el diente no sale, espere algunos días hasta que se afloje más e inténtelo de nuevo. No está mal que su hijo mueva un diente flojo suavemente para ayudarlo a que se afloje. Si le duele, o si el diente no se ha caído después de varios días, le recomendamos que visite al dentista.



Si sangra un poco no pasa nada

Dele a su hijo un vaso con agua para que haga un buche y luego escupa. Esto ayudará a quitar la sangre. Es posible que a su hijo le sangre la boca durante unos minutos después de que se caiga el diente. Aplicar una gasa en la zona durante unos minutos puede ayudar, en especial si su hijo está alterado porque ve sangre.

Un poco de dolor es normal después de haber perdido un diente

Intente colocar una bolsa de hielo envuelta en una toallita sobre el rostro del niño en el lugar donde le duele. Esto puede ayudar a disminuir cualquier hinchazón que pudiera aparecer.



ES HORA DE QUE LLEGUE EL HADA DE LOS DIENTES

Para los niños, la visita del Hada de los dientes puede ser la mejor parte de perder un diente.

Haga que la visita del Hada sea incluso más especial:

Escriba una nota

Haga que su hijo le deje una nota al Hada de los dientes sobre cómo perdió el diente o cómo le va con el cepillado de los dientes.

Mantenga viva la magia

Asegúrese de que su hijo esté dormido antes de que llegue el Hada.



Desde el escritorio del Hada

Deje una nota escrita a mano firmada por el Hada de los dientes en la que lo felicite por el diente limpio y saludable o incluya algunas sugerencias de cuidado bucal junto con un "obsequio", como dinero o un juguete pequeño a cambio del diente.

¿Se olvidó de llevarse el diente?

Recuérdelo a su hijo que el Hada está muy ocupada y que es probable que no haya podido llegar a la casa de todos los niños en una sola noche. Simplemente lléveselo la noche siguiente.

¿Qué hacer con el diente?

Algunos padres deciden deshacerse de él (¡no permita que su hijo lo encuentre!), mientras que otros optan por guardarlo. De cualquier manera, asegúrese de que el diente permanezca bien escondido hasta que su hijo ya no reciba más visitas del hada de los dientes.





PREPÁRESE

A medida que su hijo crece, posiblemente note que hay algunos huecos bastante grandes entre los dientes que no deberían estar, dientes torcidos o amontonados, o que tiene dificultades para masticar.

Si tiene alguna inquietud, hable con su dentista. El dentista puede derivarlo a un ortodoncista: un dentista que se especializa en mover los dientes y alinear las mandíbulas.

El tratamiento de ortodoncia incluye:

Frenos

Se utilizan para enderezar y realinear los dientes y corregir la oclusión defectuosa de los dientes superiores e inferiores.

Separadores

Se utilizan para crear espacio entre los dientes que están amontonados.

Retenedores

Evitan que los dientes se muevan o que el niño se succione el dedo.

Para obtener información adicional sobre ortodoncia y encontrar un ortodoncista, visite el sitio web de la Asociación Estadounidense de Ortodoncistas en www.mylifemysmile.org.





ENTONCES, RECUERDE LO SIGUIENTE...



- Cepillar 2 veces al día durante 2 minutos cada vez.
- Usar hilo dental 1 vez al día.
- Los niños mayores de 6 años deben usar un enjuague bucal con flúor 1 vez al día.



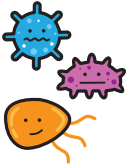
- Un control dental debería ser parte de la rutina de regreso a clases de su hijo.



- Elija alimentos saludables como frutas frescas y vegetales, lácteos y proteína.
- Evite los refrescos y jugos, elija beber agua o leche.



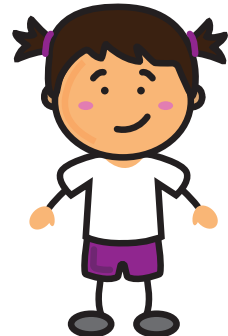
- Esté preparado antes de que se produzca una lesión dental. Sepa a quién llamar y qué hacer.



- Reemplace los cepillos de dientes cada 3 a 4 meses.
- Guarde los cepillos de dientes separados para evitar la propagación de gérmenes.



- Que la visita del Hada de los dientes sea especial para su hijo.





RECURSOS
Para padres



ENCONTRAR Y PAGAR PLANES DE ATENCIÓN DENTAL

Es importante encontrar un dentista que haga sentir cómoda a toda la familia. Para encontrar un dentista en una comunidad o un área determinada, utilice la herramienta de búsqueda de dentistas en línea de Delta Dental en cualquiera de los siguientes sitios web:



Michigan

Delta Dental of Michigan
www.deltadentalmi.com



Indiana

Delta Dental of Indiana
www.deltadentalin.com



Ohio

Delta Dental of Ohio
www.deltadentaloh.com



North Carolina

Delta Dental of North Carolina
www.deltadentalnc.com

Si su familia no cuenta con beneficios de atención dental, aún puede recibir tratamiento a un costo muy bajo o sin costo alguno. A continuación, se detallan algunas opciones para encontrar atención dental.

Para descargar una copia del libro completo “Desde la cuna hasta la escuela”, visite:
www.deltadentalmi.com/drooltoschool

Michigan

- Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan*
Atención gratuita o de bajo costo de un dentista. <http://bit.ly/2bYnTW2>
- Herramienta de búsqueda de dentistas en línea de Delta Dental of Michigan www.deltadentalmi.com/findadentist
- Directorio de salud bucal del estado de Michigan*
https://www.michigan.gov/documents/mdch/Up-Dated_oral_health_directory-Jan_2015_495957_7.pdf
- Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica*
www.mychildrensteeth.org



ENCONTRAR Y PAGAR PLANES DE ATENCIÓN DENTAL

Ohio

- Herramienta de búsqueda de dentistas en línea de Delta Dental of Ohio
www.deltadentaloh.com/findadentist
- Departamento de salud de Ohio*
<https://odh.ohio.gov/wps/portal/gov/odh/know-our-programs/oral-health-program/questions/>
- Ohio Dental Association*
oda.org/about-the-oda/find-a-dentist
- Elegibilidad para cobertura Medicaid en el Estado de Ohio*
jfs.ohio.gov/ohp
- Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica*
www.mychildrensteeth.org

Para descargar una copia del libro completo “Desde la cuna hasta la escuela”, visite:
www.deltadentaloh.com/drooltoschool

Indiana

- Herramienta de búsqueda de dentistas en línea de Delta Dental of Indiana www.deltadentalin.com/findadentist
- Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica*
www.mychildrensteeth.org
- Indiana University School of Dentistry*
<https://dentistry.iu.edu/patients/index.html>
- Solicitud/elegibilidad para el programa Medicaid del Estado de Indiana*
www.in.gov/fssa/dfr/2999.htm
- Indiana Dental Association*
www.indental.org/find-a-dentist

Para descargar una copia del libro completo “Desde la cuna hasta la escuela”, visite:
www.deltadentalin.com/drooltoschool



ENCONTRAR Y PAGAR PLANES DE ATENCIÓN DENTAL

North Carolina

- Herramienta de búsqueda de dentistas en línea de Delta Dental of North Carolina www.deltadentalnc.com/findadentist
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de North Carolina* www.ncdhhs.gov/dph/oralhealth/services/safety-net.htm
- North Carolina Dental Society* www.ncdental.org/for-the-public/find-a-dentist
- Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica* www.mychildrensteeth.org

Para descargar una copia completa de Desde la cuna hasta la escuela, visite <https://northcarolina.deltadental.com/drooltoschool>

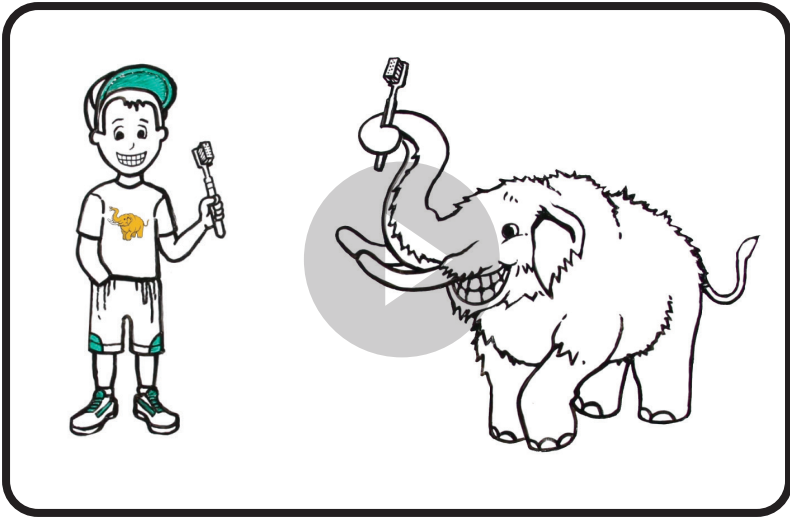
* Las páginas vinculadas y el contenido incluido no son productos ni publicaciones de Delta Dental. El contenido corresponde a fuentes externas. Delta Dental no se responsabiliza en caso de imprecisiones en las listas y no recomienda, patrocina ni aprueba a ningún proveedor en particular que figure allí, y no realiza declaraciones, no ofrece garantías ni asume responsabilidades relacionadas con los servicios prestados. La lista se ofrece a modo de cortesía únicamente.



VIDEO “DESDE LA CUNA HASTA LA ESCUELA”

Es importante recordar que a medida que los niños crecen, sus necesidades dentales cambian.

Ya sean los dientes primarios (de leche) o permanentes (de adulto), deseamos una boca saludable, al igual que cuerpos saludables.



Visite el sitio web de Delta Dental y mire nuestro video “Desde la cuna hasta la escuela” con su hijo.

Michigan

www.deltadentalmi.com/drooltoschool

Ohio

www.deltadentaloh.com/drooltoschool

Indiana

www.deltadentalin.com/drooltoschool

North Carolina

<https://northcarolina.deltadental.com/drooltoschool>

DELTA DENTAL
FOUNDATION 

Una filial de Delta Dental of Michigan,
Ohio, Indiana y North Carolina