

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



## Dientes Saludables



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

- 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.



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

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

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

- Todos los niños deberían hacerse una limpieza dental con un dentista

### CADA 6 MESES,

comenzando cuando tienen un año de edad.

- 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.

### ¿Dónde puedo encontrar un dentista?

- **Escuela:** Pregunte al maestro o enfermero de escuela de su hijo si hay controles dentales en la escuela de su hijo.
- **Comunidad:** Platique con otros padres que lleven a sus hijos al dentista.
- **Médico:** 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.

### 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 ve caries, haga que un dentista lo evalúe incluso si su hijo dice que no duele. Los exámenes dentales ayudan a identificar caries de las que su hijo no se queja.



### ¿Qué puedo hacer en el hogar?

- **Fomente el cepillarse:** todos los niños deberían cepillarse los dientes durante **2 minutos, 2 veces por día.**
- Use pasta dental con flúor.
- Use hilo dental una vez por día.

#### Los niños menores de 2 años...

Deberían usar muy poca pasta dental porque no pueden escupir.

#### Los niños de 3 - 6 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 1 o 2 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.