



Una
sonrisa
brillante
y saludable

Lista de control de salud bucal
para padres de niños
de 3 a 5 años





La buena salud bucal es tan importante para los dientes de leche como para los dientes permanentes. Ayudando a su hijo a aprender a cuidar su dentadura ahora, puede colaborar para que tenga una sonrisa saludable toda la vida.

- Durante el crecimiento, hay algunas medidas sencillas que usted puede tomar todos los días en el hogar para proteger los dientes y las encías de su hijo.
- La salud bucal es un elemento clave de la salud general de su hijo. Lea la información importante que se proporciona a continuación para ayudar a mantener seguros y saludables los dientes de su hijo en el futuro.



Predique con el ejemplo

Como padre o madre, USTED es el principal maestro del niño. Si da un ejemplo positivo, es más probable que su hijo logre tener una sonrisa brillante toda la vida.



 Haz clic en "Like" en la página de Colgate en Facebook en www.facebook.com/Colgate

© Colgate-Palmolive Company.
Todos los derechos reservados.
Una iniciativa mundial de salud bucal.

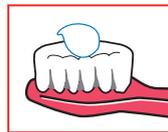
Cuidado bucal en el hogar

*Una de las características más importantes de las caries es que son **evitables**. Usted puede proteger los dientes de su hijo y combatir las caries todos los días.*

Cepillarse los dientes es importante

- Cepille los dientes de su hijo meticulosamente con pasta dentífrica fluorada por lo menos dos veces al día.
 - Después del desayuno
 - Antes de ir a dormir
 - Después de tomar medicamentos líquidos dulces, ya que muchos tienen azúcar

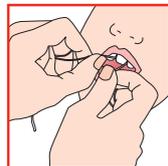
- Use una cantidad de pasta dentífrica equivalente al tamaño de una arveja, y asegúrese de que su hijo la escupa (en lugar de tragarla).

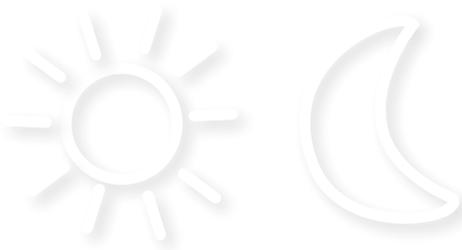


- Cambie el cepillo de dientes de su hijo cada 3 meses o cuando se vea desgastado o "peludo".

Uso del hilo dental

- Una vez que los dientes de leche llegan a estar en contacto unos con otros, es importante limpiar los dientes de su hijo con hilo dental todos los días.
- El hilo dental remueve la "placa" que se acumula entre los dientes y que el cepillo de dientes no elimina.





Preste atención a los dientes de leche de su hijo

- Mire dentro de la boca de su hijo todos los meses para examinar los dientes y las encías; esto lo ayudará a notar cambios y potenciales problemas en forma inmediata.
- Examine los dientes de su hijo para ver si detecta manchas blancas, especialmente en la línea de las encías. Si identifica esta manifestación temprana de caries, lleve a su hijo al dentista lo antes posible. (Las manchas blancas se pueden curar).
- Los primeros dientes permanentes de su hijo serán los molares de los 6 años, que se encuentran en la parte de atrás de la dentadura. Asegúrese de empezar a cepillarlos con pasta dentífrica fluorada apenas salgan.

Evite la propagación de gérmenes

- Nunca permita que su hijo comparta el cepillo de dientes.
- Evite compartir con su hijo cucharas, tazas o cualquier utensilio que se haya colocado en la boca. Compartir estos elementos puede ayudar a propagar bacterias (gérmenes) que causan caries.



Procure que su hijo lo vea cepillar *sus* dientes y usar el hilo dental todos los días. Enséñele cuál es la forma correcta de cepillarse los dientes.



Uso de flúor

La mejor forma de proteger los dientes y ayudar a combatir las caries es el uso de flúor. El flúor es un elemento natural que se combina con el esmalte de los dientes y los hace más fuertes. Es muy importante mantener los dientes saludables.



Fuentes comunes de flúor para niños

- Pasta dentífrica con flúor
- Barniz de flúor (se puede aplicar en el consultorio del dentista o del médico o en la escuela)
- Gel de flúor (se puede aplicar en el consultorio del dentista)
- Beber agua, si el agua de red de su comunidad es fluorada.
 - Llame a su departamento de salud local o al servicio de distribución de agua para averiguar si el agua de red que llega a su domicilio es fluorada.
 - Ciertas aguas embotelladas también contienen flúor. Para averiguarlo, lea la etiqueta.
- Suplementos de flúor, como gotas o comprimidos. Estos pueden ser recetados por el dentista o por el médico cuando el agua de su domicilio no es fluorada.
- Algunos alimentos también pueden tener flúor, especialmente si están hechos o “reconstituidos” con agua fluorada.



Señálele a su hijo el hecho de que los adultos también usan pasta dentífrica con flúor.

Cantidad adecuada de flúor

El flúor es **clave** para prevenir las caries, pero es posible que un niño consuma demasiado flúor si usted vive en un área con un alto contenido natural de flúor en el agua. Pregúntele a su dentista si corre riesgos de *fluorosis*, una condición que puede causar defectos en el esmalte dental, como marcas blancas. Lo más usual es que la fluorosis afecte a los **dientes permanentes**.

Su odontólogo lo puede ayudar a asegurarse de que su hijo consuma suficiente — pero *no demasiado* — flúor.

Visitas al dentista

Las revisiones dentales regulares son un aspecto clave de la salud bucal. El dentista es el aliado de su hijo para toda la vida en lo que se refiere a salud bucal. ¡No espere a que su hijo sienta dolor! Por el contrario, visite al dentista regularmente para prevenir los problemas.

Durante la visita al dentista

El dentista e higienista dental revisará las encías y los dientes de su hijo y responderá cualquier pregunta que usted tenga. El dentista puede:

- Limpiar y pulir los dientes.
- Aplicar tratamientos de flúor (poner gel o barniz en los dientes).
- Tomar radiografías de los dientes o la mandíbula si es necesario.
- Limpiar los dientes de su hijo con hilo dental una vez que los dientes de leche estén en contacto unos con otros.
- Proporcionarles información de salud bucal a usted y a su hijo.

Lista de control para visitas al odontólogo

- Hable con su dentista sobre el **flúor**, especialmente si el agua de su domicilio no es fluorada. Si su hijo no bebe agua fluorada, es posible que el dentista le recete gotas de flúor.
- Pregunte por el uso de **“antimicrobiales”** para su hijo. Estos pueden ayudar a prevenir las caries y pueden ser recomendables para algunos niños.
- Si su hijo se succiona el dedo pulgar, pregúntele al médico qué estrategias puede utilizar para lograr que abandone este hábito.
- Una vez que erupcionen los molares de los 6 años de su hijo, averigüe qué selladores dentales se pueden utilizar.



Además, asegúrese de visitar al dentista regularmente, y nunca deje que su hijo lo escuche hacer comentarios de temor con respecto al dentista. En cambio, dígame a su hijo que el dentista es un “aliado” para la salud bucal. Establezca una salida divertida como hábito después de cada visita de control dental, como un paseo por el parque o una salida al cine.

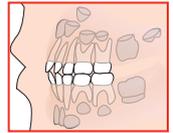
Acerca de los dientes de leche

Cuando llegan al jardín de infantes, la mayoría de los niños tienen 20 dientes de leche (primarios), diez en la parte superior y diez en la parte inferior. Controle el cuidado de los dientes de leche de su hijo para inculcarle buenos hábitos de cuidado bucal que le duren toda la vida.

Por qué son importantes los dientes de leche

Aunque los dientes de leche serán reemplazados por los dientes permanentes, son muy importantes para el desarrollo saludable de su hijo.

- Guardan espacio** para los dientes permanentes, ayudándolos a crecer saludables y derechos, al salir directamente en el lugar que ha sido reservado para ellos por los dientes de leche.
- Ayudan a los niños a desarrollar la capacidad de **emitir sonidos y palabras**. Si un niño pierde los dientes de leche en forma prematura por enfermedades o traumatismos dentales, es posible que sufra algún trastorno del habla.
- Redondean el contorno del rostro**. Esto ayuda a su hijo a sonreír y realiza la autoestima.



Hable con su hijo acerca de lo bello y reconfortante que puede ser tener una sonrisa brillante y saludable.

Caries de la primera infancia

Existe una enfermedad dental denominada caries de la primera infancia que puede afectar a los niños pequeños. Este tipo de caries aparecen cuando los dientes tienen contacto demasiado a menudo con líquidos azucarados.

- Las caries de la primera infancia pueden causar dolor y lesiones graves en los dientes de leche. La buena noticia es que este tipo de caries **se puede prevenir**.
- No deje que su hijo beba líquidos azucarados o coma dulces continuamente a lo largo del día. En cambio, alíentelo a tomar agua pura y limite la cantidad de veces que consume refrigerios en el día.

Elección de alimentos y refrigerios

Hay una bacteria, llamada “placa”, que vive en las bocas de todos los seres humanos, incluida la de su niño. Cuando la comida (o cualquier bebida que no sea agua) entra en contacto con la placa, genera un ácido que ataca a los dientes y puede causar caries.

Lo que cuenta es la **cantidad de veces** que su hijo come entre comidas

Ayude a prevenir las caries limitando el número de veces que su niño consume refrigerios a lo largo del día.

- ❑ Limite las comidas y bebidas con azúcar a no más de tres ingestas por día. Muchos niños aman los dulces, pero se ha demostrado que el azúcar hace que la placa ataque al esmalte dental. Es mejor consumir refrigerios dulces como parte de una comida principal que hacerlo en forma aislada a lo largo del día.
- ❑ Aliente a su hijo a realizar elecciones saludables de comidas, refrigerios y bebidas. Ofrezcale opciones de bajo contenido de azúcar para ayudar a prevenir una exposición excesiva a los refrigerios dulces.
- ❑ Los refrigerios de bajo contenido de grasa como vegetales crudos, frutas frescas; queso, yogur y leche descremados, o galletas, tortillas o pan integrales son buenas opciones.
- ❑ Evite que su hijo chupe, coma o beba alimentos ácidos como limones, limas, gaseosas y pickles.



Limite usted mismo la cantidad de veces que come refrigerios en el día y acostúmbrese también a elegir opciones de refrigerios saludables.



Evitar lesiones

Las lesiones en los dientes y la boca son muy comunes entre los niños. No obstante, en general es posible prevenirlas aplicando medidas básicas de cuidado y seguridad en el hogar.



Estrategias de seguridad

- ❑ Enséñele a su hijo a estar **alerta en el patio de juegos** y a no caminar nunca cerca de las hamacas, los toboganes o los bates.
- ❑ En los automóviles, asegúrese siempre de que su hijo esté **correctamente abrochado en un asiento de seguridad**. Muchas concesionarias locales de automóviles o estaciones de policía realizan inspecciones gratuitas del asiento de seguridad para niños.
- ❑ Trate de que su hijo no mastique **objetos duros**, como lápices, hielo o nueces con cáscara.
- ❑ Procure que su hijo **utilice un casco** siempre que ande en triciclo o bicicleta (incluso cuando viaja en la parte de atrás de su bicicleta).
- ❑ **Guarde en un lugar cerrado y apartado los productos de limpieza** y otros materiales potencialmente nocivos. Ingerir este tipo de productos puede quemar el revestimiento de la boca y causar lesiones graves.
- ❑ Tenga a mano los **números de emergencias**, incluido el número del dentista para casos de lesión bucal.
- ❑ Si a su hijo se le parte un diente o pierde un diente por un golpe, contáctese inmediatamente con su odontólogo. Si se trata de un diente permanente, póngalo en agua o leche y lléveselo al dentista. ¡Nunca trate de volver a colocar un diente de leche caído en su lugar!



Procure que su hijo *lo vea* usando casco para andar en bicicleta de modo que aprenda de su ejemplo.
