



**Crear
sonrisas
para toda
una vida**

Cuidado bucal durante la primera infancia



¡Bienvenido, Maestro!

La buena salud bucal es una parte importante de la salud en general, las sonrisas brillantes y saludables comienzan en la niñez. Es por eso que, **Colgate Sonrisas Brillantes Futuros Brillantes®** (SBFB) ha sido parte de los programas de educación temprana desde 1991. Al ayudar a educadores como usted a promover un buen cuidado bucal, SBFB anima a los niños y sus familias a comenzar a construir sonrisas brillantes a través de hábitos saludables.

En esta guía, encontrará recursos que lo ayudarán a usted, a las familias y comunidades a las que sirve a fomentar la salud, el desarrollo y la preparación escolar de los niños.

Estos materiales:

- Enseñan la importancia de la salud bucal.
- Ofrecen orientación sobre el cuidado bucal en la primera infancia.
- Ayudan a los niños y sus familias a establecer hábitos saludables como cepillarse los dientes, usar hilo dental, elegir alimentos saludables y recibir atención y recomendaciones médicas regularmente. Use estos materiales en el salón de clases, o fotocopíelos y compártalos con los tutores para involucrar a las familias, ampliar el aprendizaje en el hogar e introducir a los niños en los hábitos que generen salud bucal y sonrisas brillantes para toda la vida.

Cómo cuidar los dientes primarios

Los dientes del bebé (primarios) son el primer conjunto de dientes de un niño. Estos dientes ayudan a los niños a hablar, comer y a generar espacio para los dientes permanentes. A continuación, se explica por qué los dientes primarios son importantes y cómo los cuidadores pueden mantenerlos sanos.



¿Qué hacen los dientes primarios?

- Ayudan a los niños a formar sonidos y palabras.
- Permiten que los niños mastiquen alimentos sólidos.
- Crean espacio para los dientes permanentes y los guían a su lugar. Construyen sonrisas brillantes y saludables en las que los niños puedan sentirse seguros.

Los niños suelen tener 20 dientes de leche en los primeros dos años: 10 en la parte superior y 10 en la inferior. A medida que crecen los dientes permanentes, las raíces de los dientes de leche se disuelven y los dientes de leche se aflojan y caen.

TIP

Los adultos son modelos a seguir en la salud bucal. Practique buenos hábitos de cuidado bucal y los niños también lo harán.

Desde el nacimiento hasta los 8 meses

Aparecen los primeros dientes de leche.

Los cuidadores deben limpiar las encías con una toalla suave y húmeda una vez al día, cepillar los dientes con crema dental con flúor y un cepillo de dientes suave, y usar hilo dental entre los dientes que se tocan. Revisar regularmente los dientes y las encías para detectar manchas blancas o decoloración, y visitar al dentista de su hijo si ve alguna.

2-3 Años

Todos los dientes de leche crecen.

Los niños pueden comenzar a cepillarse los dientes con la supervisión de un adulto. Los padres o cuidadores deben seguir limpiando los dientes de los niños con hilo dental una vez al día.

6 Años

Aparecen los molares de los 6 años

Estos primeros dientes permanentes crecen en la parte posterior de la boca detrás de los dientes primarios, pero no los reemplazan. Los niños deben tener especial cuidado al cepillarlos por todos lados.

6 Años en adelante

Los dientes permanentes reemplazan a los primarios

Los cuidadores deben continuar usando hilo dental en los dientes de los niños y supervisar el cepillado de los dientes hasta los 8 años.

Cepillar para sonrisas brillantes

Cepillarse los dientes con crema dental con flúor elimina la placa que puede provocar caries. Ayude a los niños a cepillarse los dientes al menos dos veces al día, especialmente después del desayuno y antes de acostarse.

¿Qué es el flúor?

El cepillado regular con crema dental con flúor elimina la placa y las bacterias que pueden causar caries. También mantiene el aliento fresco y una sonrisa brillante.

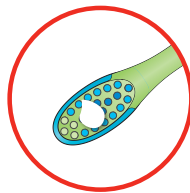
El flúor es un elemento natural. Cuando se aplica a los dientes, se combina con el esmalte del diente para fortalecerlo o remineralizarlo. La remineralización regenera el esmalte dental que la placa puede haber comido (desmineralizado).

El uso de flúor es una de las formas más efectivas y menos costosas de ayudar a prevenir la caries dental en niños y adultos. Verifique los ingredientes de la crema dental para asegurarse de que el flúor esté incluido. Si tiene acceso a agua fluorada, bébala a diario. También es seguro mezclar agua fluorada con fórmula infantil.

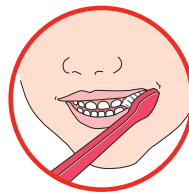
Cómo cepillarse



Comience con un cepillo dental para niños de cerdas suaves y una crema dental con flúor.



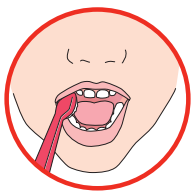
Exprime un poco de crema dental. **Para niños menores de 3 años, use una cantidad del tamaño de un guisante.**



Coloque el cepillo contra la línea exterior de las encías en ángulo. Mueva hacia adelante y hacia atrás en cada diente.



Coloque el cepillo de dientes contra el interior de los dientes y muévalo.



Cepille las superficies de masticación de cada diente.



Use la punta del cepillo para cepillar detrás de cada diente frontal superior e inferior.



Cepille la lengua.



Compruebe que el cepillado sea durante dos minutos al menos.



Cambie el cepillo dental cada tres meses o si se desgasta, deforma o se abren la cerdas. Recuerde a los niños y miembros de la familia que el cepillo no se debe compartir.

Hilo dental para sonrisas brillantes

Usar hilo dental limpia los lugares donde los cepillos de dientes no llegan: entre los dientes y alrededor de la línea de las encías. Evite la acumulación de placa y la caries dental limpiando los dientes de los niños con hilo dental una vez al día.

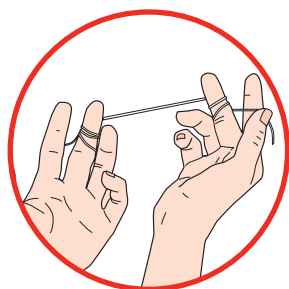


¿Por qué usar hilo dental?

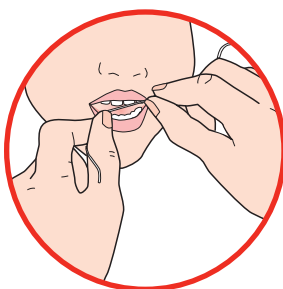
Usar hilo dental es la mejor manera de eliminar las partículas de comida y las bacterias que quedan atrapadas entre los dientes. Pero los niños pequeños todavía no tienen las habilidades motoras para usar hilo dental. Un adulto debe usar hilo dental en los dientes de los niños hasta que puedan hacerlo ellos mismos, generalmente alrededor de los ocho años.

Cómo usar el hilo dental para un niño

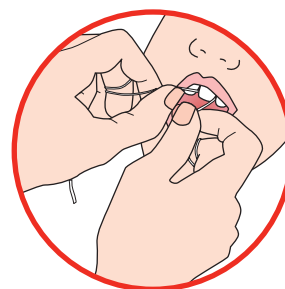
Comience a usar hilo dental en los dientes de los niños a temprana edad, tan pronto como dos dientes se toquen.



Tome aproximadamente 18 pulgadas de hilo dental. Envuelva un extremo alrededor de cada dedo medio.



Con los dedos pulgar e índice usándolos como guías, deslice suavemente el hilo dental entre dos dientes usando un movimiento de sierra.



En la línea de las encías, apriete el hilo dental para que forme una C contra un diente. Muévelo hacia arriba y hacia abajo contra el costado del diente.

Tire del hilo a la basura y hágalo de nuevo.

Use hilo dental entre todos los dientes que se toquen. Asegúrese de usar hilo dental en ambos lados de los dientes posteriores.

TIP

Usar hilo dental para un niño requiere práctica y puede requerir más de un adulto. Un dentista o higienista dental puede mostrarle cómo hacerlo y enseñarle cómo mantener quieta la cabeza de un niño durante el uso del hilo dental.

Revisiones dentales para niños

Visitar un consultorio dental con regularidad es un hábito que debe comenzar temprano. Los cuidadores deben llevar a los niños a su primer chequeo dental tan pronto como comiencen a salir los dientes y regresar dos veces al año.

¿Cuándo deben ir?

El primer chequeo dental de un niño debe realizarse cuando le sale el primer diente de leche, alrededor de los seis meses, y no después de su primer cumpleaños. Las revisiones dentales regulares mantienen sanos los dientes y las encías.

Algunos proveedores médicos y profesionales de la salud también pueden aplicar barniz de flúor durante las visitas médicas para bebés de 8 meses en adelante. Los tratamientos con flúor protegen y fortalecen los dientes. Después de los tratamientos con flúor, evite cepillarse los dientes durante 4-6 horas.

¿Qué sucede en una consulta dental?

Un dentista o higienista dental hará lo siguiente.

- Revisar, limpiar, pulir y usar hilo dental
- Aplicar flúor
- Tomar radiografías en algunos casos
- Ofrecer orientación y responder preguntas

Los cuidadores pueden.

- Hacer preguntas al dentista o higienista dental
- Programar la próxima cita de un niño



TIP

Los chequeos dentales pueden ser una gran experiencia para los niños. Mantenga una actitud positiva al discutir o responder preguntas sobre el consultorio dental.

Comer para tener dientes sanos

La nutrición y el cuidado bucal van de la mano. Elegir alimentos saludables y comprender cómo prevenir los ataques de placa puede ayudarlo a mantener los dientes de los niños seguros, fuertes y saludables.



¿Qué es un ataque de placa?

- La placa es una película pegajosa que se forma en los dientes. Está formada por bacterias que viven en la boca.
- Cuando comemos o bebemos, la placa se mezcla con el azúcar en los alimentos y crea ácido.
- El ácido disuelve el esmalte en la parte exterior de los dientes.
- Esto se llama caries dental y es como comienzan la caries.
- Los ataques de placa duran hasta 30 minutos.

Los alimentos azucarados provocan los ataques de placa más rápido, y los alimentos pegajosos pueden adherirse a los dientes haciendo que los ataques de placa duren más. Limite los alimentos dulces y pegajosos y lávese los dientes por la mañana, por la noche y después de cada refrigerio.

Cuidado con el azúcar escurridiza

Los azúcares se esconden en alimentos como pasas, barras de granola y cereales endulzados. Revise las etiquetas de los alimentos para ver si hay ingredientes que terminen en “-osa”, como fructosa, glucosa y lactosa, que son diferentes tipos de azúcar.



En su lugar, coma cualquiera de estos.

TIP

Los ataques de placa ocurren cada vez que comemos. Asegúrese de limitar la cantidad de alimentos azucarados que comen los niños, así como la frecuencia con la que los comen.

Cómo mantener sonrisas sanas

La mayoría de las lesiones y emergencias dentales se pueden prevenir, pero en caso de que ocurran, es importante saber cómo actuar. Esto es lo que debe hacer.



Que Sí y que No hacer

Las lesiones en los dientes y la boca pueden ocurrir en la escuela, en el patio de recreo, en el automóvil y al practicar deportes. Para evitar caídas, tropezos y golpes, asegúrese de que los niños

SÍ

- Se agarren de los pasamanos
- Usen equipo de protección al hacer deporte.
- Usen silla y cinturón de seguridad
- Pasen por detrás de los columpios en la zona de juego

NO

- Se paren en sillas, escritorios o columpios
- Se empujen
- Mastiquen cáscaras de nueces, lápices o hielo
- Corran al rededor de la piscina o se lancen en albercas no profundas

Si el niño tiene un... Entonces...

Dolor de muelas	Enjuague su boca con agua tibia y use hilo dental para quitar cualquier alimento atrapado. Aplique hielo o una compresa, posteriormente visite el consultorio dental.
Objeto atorado en los dientes	Quítelo con hilo dental. Si no puede sacarlo, consulte a un dentista o higienista dental.
Diente caído	Ponga el diente en agua o leche y acuda al consultorio dental de inmediato. No limpie el diente ni intente volver a colocarlo.
Diente roto	Limpiar y aplicar hielo o una compresa. Conserve cualquier pieza del diente que pueda encontrar y vaya al consultorio dental de inmediato.
Lesión en lengua o labios	Aplique frío y presión sobre la hinchazón. Llame al médico o al dentista de su hijo si sangra mucho.
Diente permanente flojo	Vaya al consultorio dental lo antes posible.

TIP

Si ocurre una lesión, mantenga la calma. Tranquilice al niño, aplique presión para detener o controlar el sangrado y vaya con su dentista tan pronto como pueda. Para emergencias, llame al 9-1-1.