



Hagamos que las Sonrisas duren toda la vida

Cuidado bucal durante la infancia temprana



Colgate®



Bienvenido docente

Una buena salud bucal es una parte importante de la salud general, y las sonrisas brillantes y saludables comienzan en la infancia. Esa es la razón por la que **Sonrisas Brillantes Futuros Brillantes® de Colgate** (SBFB) ha sido parte de los programas de educación temprana desde 1991. Ayudando a docentes como usted a promover un buen cuidado bucal, SBFB motiva a los niños y a sus familias a comenzar a construir sonrisas brillantes por medio de hábitos saludables.

En esta guía, usted encontrará recursos que le ayudarán a usted y a las familias y comunidades con las que trabaja, a respaldar la salud y el desarrollo infantil y les ayudará a los niños a estar listos para la escuela. Estos materiales:

- Enseñan acerca de la importancia de la salud bucal.
- Ofrecen una guía sobre cuidado oral en la infancia temprana.
- Ayudan a los niños y a las familias a establecer hábitos saludables como el cepillado, el uso de la seda dental, la escogencia de alimentos saludables y la obtención del cuidado frecuente y recomendado de la salud.

Use estos materiales en su clase, o fotocópielos y compártalos con los cuidadores para comprometer a las familias, extender el aprendizaje a la casa e introducir al niño a los hábitos que lo llevarán a tener una salud bucal y una sonrisa brillante durante toda la vida.

Cómo cuidar los dientes de leche

Los dientes de leche (temporales) son el primer juego de dientes que tiene un niño. Estos dientes le ayudan al niño a hablar y a comer, y guardan el espacio para los dientes permanentes. Vamos a explicar por qué los dientes de leche son importantes y cómo pueden hacer los cuidadores para mantenerlos sanos.



¿Qué hacen los dientes de leche?

- Ayudan a los niños a formar sonidos y palabras.
- Permiten que los niños mastiquen alimentos sólidos.
- Guardan el espacio para los dientes permanentes y los guían hacia su lugar.
- Forman sonrisas brillantes y saludables de las que los niños pueden sentirse confiados.

Los niños generalmente tienen 20 dientes de leche a los dos años – 10 arriba y 10 abajo. A medida que los dientes permanentes empiezan a crecer, las raíces de los dientes de leche se disuelven, y los dientes de leche se aflojan y caen.

CONSEJO

Los adultos son el ejemplo en salud bucal. Tenga buenos hábitos de cuidado oral y los niños los tendrán también.

Del nacimiento a los 8 meses

Aparece el primer diente de leche

Los cuidadores deben limpiar la encía con una toalla húmeda y suave una vez al día, cepillar los dientes con una crema dental con flúor y un cepillo de dientes suave y limpiar con seda dental entre los dientes que estén en contacto. Revise con frecuencia los dientes y la encía buscando manchas blancas o cambios de color, y visite al odontólogo de su hijo si encuentra alguna.

2-3 años

Salen todos los dientes de leche

Los niños pueden empezar a cepillar sus dientes con la supervisión de un cuidador. Los cuidadores deben continuar usando la seda dental en los dientes de los niños una vez al día.

6 años

Aparecen las muelas de los 6 años

Estos primeros dientes permanentes crecen en la parte de atrás de la boca por detrás de los dientes de leche, pero no los reemplazan. Los niños deben tener un cuidado adicional para cepillar estas muelas por todos sus lados.

6 años en adelante

Los dientes permanentes reemplazan a los dientes de leche

Los cuidadores deben continuar usando la seda dental en los dientes de los niños y supervisando el cepillado dental hasta los 8 años.

Cepillarse para tener una Sonrisa Brillante

Cepillar los dientes con una crema dental con flúor remueve la placa que puede llevar a la aparición de la caries. Ayude a los niños a cepillar sus dientes al menos dos veces al día, especialmente después del desayuno y antes de irse a dormir.

¿Qué es el flúor?

El cepillado regular con una crema dental con flúor remueve la placa y las bacterias que causan la caries. También ayuda a mantener el aliento fresco y las sonrisas brillantes.

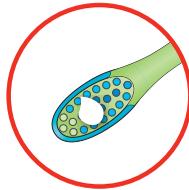
El flúor es un elemento natural. Cuando se aplica a los dientes, se combina con el esmalte dental para fortalecerlo o remineralizarlo. La remineralización fortalece el esmalte dental que la placa puede haber destruido (desmineralizado).

Usar flúor es una de las formas más efectivas y menos costosas para ayudar a prevenir la caries dental en niños y adultos. Verifique los ingredientes de la crema dental para asegurarse que tenga flúor. Si usted tiene acceso a agua fluorada del grifo, consúmlala diariamente. También es seguro mezclar agua fluorada del grifo con la leche de fórmula.

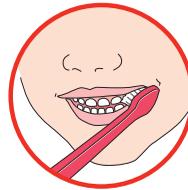
Cómo cepillarse



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



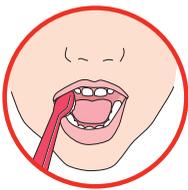
Ponga una cantidad muy pequeña de crema dental. **Para niños menores de 3 años, use una cantidad del tamaño de una arveja.**



Ponga el cepillo dental contra la parte externa del margen de la encía formando un ángulo. Mueva el cepillo de atrás hacia adelante en cada diente.



Ponga el cepillo dental contra las caras internas de los dientes y muévelo.



Cepille las caras masticatorias de cada diente.



Use la punta del cepillo de dientes para cepillar por detrás de los dientes frontales superiores e inferiores.



Cepille la lengua.



Revise –¿se cepilló por dos minutos?

CONSEJO

Reemplace el cepillo de dientes cada tres meses o si está desgastado o mordido. Recuerde a los niños y miembros de familia que no deben compartir el cepillo de dientes.

Usar la seda dental para tener una Sonrisa Brillante

La seda dental limpia los lugares donde el cepillo dental no puede llegar: entre los dientes y junto al margen de la encía. Evite el acúmulo de placa y la caries dental usando la seda dental una vez al día en los dientes de los niños.

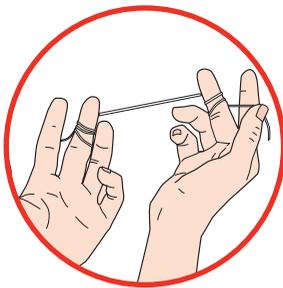


¿Por qué usar la seda dental?

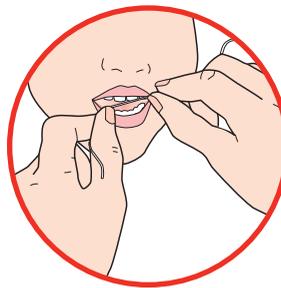
Usar la seda dental es la mejor forma de retirar las partículas de alimentos y las bacterias que se quedan atrapadas entre los dientes. Pero los niños pequeños aún no tienen las habilidades motoras para usar la seda dental. Un adulto debe limpiar los dientes de los niños con la seda mientras que llegan a la edad en la que son capaces de hacerlo por sí mismos, usualmente alrededor de los ocho años.

Cómo usar la seda dental en un niño

Comience a usar la seda dental desde que el niño es un bebé, desde el momento en que haya dos dientes que estén en contacto



Tome aproximadamente 18 pulgadas de seda dental. Enrolle los extremos en los dedos del medio.



Con la ayuda de los pulgares e índices como guía, deslice suavemente la seda dental entre dos dientes usando un movimiento de serrucho.



En el margen de la encía, estire la seda dental hasta que forme una "C" contra uno de los dientes. Muévela de arriba hacia abajo contra el lado del diente.

Mueva la seda dental hacia la otra dirección y repita el procedimiento.

Use la seda dental en todos los dientes que se toquen. Asegúrese de usar la seda dental en las dos caras de los dientes posteriores.

CONSEJO

Usar la seda dental en un niño requiere práctica y posiblemente la ayuda de más de un adulto. Un odontólogo o higienista puede mostrarle cómo hacerlo y enseñarle cómo sostener la cabeza del niño durante el uso de la seda.

Visita del niño al odontólogo

El hábito de visitar al odontólogo debe comenzar temprano. Los cuidadores deben llevar a los niños a su primer chequeo tan pronto como los dientes comiencen a erupcionar, y regresar dos veces al año.

Cuándo ir

La primera visita odontológica del niño debe ocurrir cuando sale el primer diente de leche - alrededor de los seis meses - y no más allá del primer cumpleaños. Visitar regularmente al odontólogo mantiene los dientes y encía saludables.

Algunos médicos y profesionales de la salud también pueden aplicar barniz de fluoruro durante la visita médica para niños a partir de los 8 meses. Los tratamientos con fluoruro protegen y fortalecen los dientes. Después de los tratamientos con fluoruro, evite cepillar los dientes por 4-6 horas.

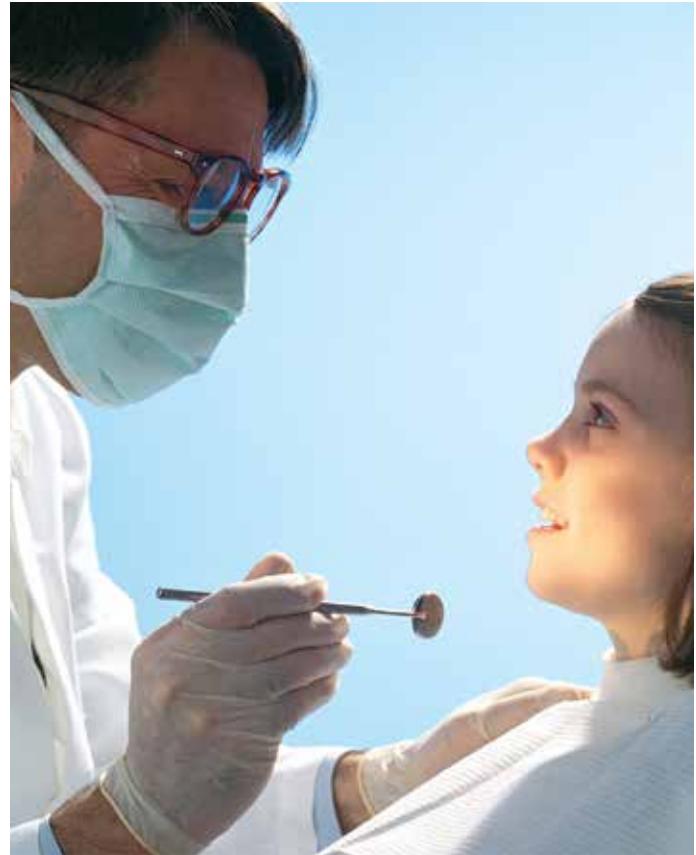
¿Qué pasa durante una visita al odontólogo?

Un odontólogo o higienista oral:

- Revisará, limpiará y pulirá los dientes y usará seda dental.
- Aplicará flúor.
- En algunos casos tomará radiografías.
- Ofrecerá guía y respuesta a sus preguntas.

Los cuidadores podrán:

- Hacer preguntas al odontólogo o higienista.
- Programar la siguiente cita del niño.



CONSEJO

Los chequeos odontológicos pueden ser una gran experiencia para los niños. Mantenga una actitud positiva cuando discuta o conteste las preguntas acerca del consultorio odontológico.

Alimentarse para tener dientes saludables

La nutrición y el cuidado bucal van de la mano. Escoger alimentos saludables y comprender cómo prevenir los ataques de la placa pueden ayudarle a mantener los dientes seguros, fuertes y saludables.



¿Cómo es un ataque de la placa?

- La placa es una película pegajosa que se forma en los dientes. Está compuesta por bacterias que viven en la boca.
- Cuando comemos o bebemos, la placa se mezcla con el azúcar de los alimentos y crea ácido.
- El ácido disuelve el esmalte en las partes externas de los dientes.
- Así es como comienza la caries dental.
- Los ataques de la placa duran hasta 30 minutos.

Los alimentos azucarados causan ataques más rápidos de la placa, y los alimentos pegajosos pueden unirse a los dientes haciendo que los ataques de la placa duren más tiempo. Limite los alimentos dulces y pegajosos y cepille los dientes en la mañana y la noche, y después de los refrigerios.

Tenga cuidado con el azúcar

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



Escoja este tipo de refrigerios

CONSEJO

Los ataques de la placa ocurren cada vez que usted come. Asegúrese de limitar la cantidad de alimentos azucarados que el niño come, así como la frecuencia con que los come.

Cómo mantener las sonrisas seguras

La mayoría de las lesiones y emergencias dentales son prevenibles, pero en caso de que ocurran es importante saber cómo actuar. Aquí le contaremos lo que debe hacer.



Qué hacer y qué no hacer

Las lesiones dentales y bucales pueden ocurrir en la escuela, en el parque de juegos, en el carro o durante los deportes. Para prevenir caídas, tropezones y golpes:

Qué hacer

- Sujetarse a los pasamanos.
- Usar equipo de protección deportivo.
- Usar asiento adecuado para el carro y cinturón de seguridad.
- En el parque, caminar por detrás de los juegos infantiles que estén en uso.

Qué no hacer

- Pararse en asientos, escritorios o columpios.
- Empujar.
- Morder cáscaras de nueces, lápices o hielo.
- Correr alrededor de piscinas o hacer clavados en agua poco profunda.

Si un niño tiene...

Entonces...

Dolor dental	Enjuague la boca con agua tibia y use seda dental para remover alimentos atrapados. Aplique hielo o compresa fría, y visite al odontólogo.
Objeto atrapado entre los dientes	Remuévalo con seda dental. Si no puede quitarlo, visite al odontólogo o a la higienista oral.
Diente por fuera de la boca	Ponga el diente en agua o leche y vaya al consultorio del odontólogo inmediatamente. No limpie el diente ni intente ponerlo nuevamente.
Diente partido	Limpie y aplique hielo o una compresa. Guarde las partes del diente que usted pueda encontrar y vaya al consultorio del odontólogo inmediatamente.
Labio o lengua mordida	Aplique frío y presión en la zona inflamada. Llame al odontólogo o al médico de su hijo si hay mucho sangrado.
Un diente permanente flojo	Visite al odontólogo inmediatamente.

CONSEJO

Mantenga la calma si ocurre una lesión. Tranquiline al niño, aplique presión para parar o controlar el sangrado y vaya al consultorio odontológico tan pronto como pueda. Para emergencias, llame al 123 o vaya directo a urgencias.