



Una
sonrisa
brillante
y saludable

Lista de control de salud bucal
para padres de niños
de 5 a 9 años





A medida que los dientes permanentes de su hijo reemplazan a los dientes de leche, mantener una buena salud bucal es tan importante como siempre. Usted puede colaborar para que la sonrisa de su hijo dure toda la vida ayudándolo a aprender a cuidar sus dientes.

- A lo largo del crecimiento, hay algunas acciones sencillas que usted y su hijo pueden realizar todos los días para proteger los dientes y las encías.
- La salud bucal es un elemento clave de la salud general de su hijo. Este folleto le da la información básica que usted necesita para convertir la buena salud bucal en un ¡hábito familiar!



Cuidado bucal en el hogar

Una de las características más importantes de las caries es que son **evitables**. Usted puede asegurarse de que su hijo proteja sus dientes ¡combatiendo las caries a diario!

Cepillarse los dientes es importante

- Asegúrese de que su hijo cepille su dentadura meticulosamente con pasta dental con flúor *por lo menos* dos veces al día.
 - Cepillarse los dientes después del desayuno y antes de ir a dormir.
 - Cepillar toda la dentadura, incluyendo los **nuevos molares** que se encuentran en el fondo.
- Use una cantidad de pasta dental con flúor equivalente al tamaño de una arveja.
- Cambie el cepillo de dientes cada 3 meses o cuando se vea desgastado o con las cerdas “abiertas.”



Uso del hilo dental

- Limpie los dientes de sus hijos todos los días con hilo dental.
- El hilo dental remueve la “placa” que se acumula entre los dientes y que el cepillo de dientes no saca.
- Cuando su hijo cumpla 8 años, probablemente podrá empezar a usar el hilo dental por sí mismo con su supervisión.





Preste atención a los dientes de su hijo

Durante este tiempo, su hijo irá cambiando los dientes de leche por dientes permanentes.

- ❑ Es importante que siga cuidando los dientes de leche restantes. Esos dientes están “guardando el espacio” de los dientes permanentes que pronto llegarán.
- ❑ Observe el interior de la boca de su hijo una vez por mes para examinar los dientes y las encías; esto lo ayudará a familiarizarse con la salud bucal de su hijo y a notar cambios y posibles 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).

Evite la propagación de gérmenes

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



Uso de flúor

Una de las mejores formas 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 una medida importante para asegurar la salud dental de su hijo.

Fuentes comunes de flúor para niños

- Pasta dental con flúor
- Barniz de flúor (se puede aplicar en el consultorio del dentista o el 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. Estas pueden ser recetadas 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.



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 dentista 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 importante de la salud bucal. El dentista es el aliado de su hijo para toda la vida en lo que respecta a salud bucal, y visitarlo regularmente ayuda a prevenir problemas.

Durante la visita al dentista

El dentista e higienista dental revisará las encías y los dientes 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 con hilo dental.
- Aplicar selladores dentales a los molares permanentes de su hijo.
- Proporcionarles información de salud bucal a usted y a su hijo.



Lista de control para visitas al dentista

- 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.
- También pregunte por los **selladores dentales**. Su colocación no es dolorosa y protege los molares de su hijo.
- El dentista también puede hablar con su hijo sobre el **consumo de tabaco** y sobre la inhalación pasiva de humo de tabaco.



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 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 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 y pan de salvado son buenas opciones.
- Evite que su hijo chupe, coma o beba alimentos ácidos como limones, limas, gaseosas y pickles.

Evitar lesiones

Las lesiones en los dientes y la boca son muy comunes entre los niños. No obstante, promoviendo pautas de seguridad simples, a menudo es posible prevenirlas.

Estrategias de seguridad

- Recuérdale a su hijo que tenga cuidado en el patio de juegos durante los recreos escolares. Dígale que preste atención y que no camine cerca de los columpios, los toboganes o los bates.
- Trate de que su hijo no mastique objetos duros como lápices, hielo o nueces con cáscara.
- En los automóviles, asegúrese siempre de que su hijo esté sentado en un **asiento de seguridad o un asiento elevador** adecuado para el tamaño del auto y que esté correctamente abrochado. Muchas concesionarias locales de automóviles o estaciones de policía realizan inspecciones gratuitas del asiento de seguridad para niños.
- Asegúrese de que su hijo **utilice un casco** cuando viaje en bicicleta o scooter.
- A medida que su hijo empieza a participar en deportes, asegúrese de que utilice un **protector bucal**.
- 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 dentista. Si se trata de un diente permanente, póngalo en agua o leche y lléveselo al dentista.



Predique los cuidados dentales con el ejemplo

Si usted da un ejemplo positivo, es más probable que su hijo logre tener una sonrisa brillante y saludable para toda la vida.



Usted es el mejor maestro para su hijo

- Procure que su hijo lo vea cepillarse los dientes y usar el hilo dental todos los días.
- Muéstrelle a su hijo las técnicas correctas de cepillado y limpieza con hilo dental.
- Visite 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.
- Siempre que tenga la oportunidad, recuérdale a su hijo los beneficios de tener una sonrisa brillante y saludable.

