



Tu Sonrisa Brillante

Salud Oral Para Niños

¡Crea hábitos para Toda La Vida!

Tú puedes ayudar a los niños a crear hábitos de salud oral adecuados desde muy jóvenes.

Sé un modelo a seguir en encías saludables siguiendo estos sencillos pasos... ¡y ayúdanos a mantener la sonrisa de un niño para toda la vida!

- Cepíllate cuidadosamente con crema dental fluorizada por lo menos dos veces al día, especialmente después de las comidas y antes de ir a la cama
- Usa hilo dental diariamente (los padres deben pasar el hilo dental en sus hijos menores de 8 años)
- Reduce el número de comida chatarra por día
- Visita al odontólogo dos veces al año



Por qué es importante tener Dientes y Encías Saludables

Las "estructuras orales" saludables incluyen encías firmes y dientes fuertes. ¡Ellas son importantes para los niños de tantas maneras!

Alimentación. La comida es triturada a través de la masticación. Los dientes trabajan en conjunto con la saliva para triturar bien los alimentos antes de ser tragados.

El Habla. Tanto los dientes de los bebés (de leche) como los de los adultos (permanentes) son importantes para ayudar a los niños a hablar adecuadamente y para articular los sonidos.

Autoestima. Una sonrisa brillante y saludable puede mejorar la apariencia e incrementar la confianza.

Estética. ¡Un aliento fresco te hace sentir mejor — y hace que un niño se integre mejor!

Tips para Un Buen Cepillado *para compartir con los niños*

- **¡Remueve la placa!** Cepilla toda la superficie de los dientes, superior, frontal, inferior, posterior, dentro, y fuera. ¡Asegúrate de cepillar tu lengua también!
- **Cuida tus dientes de leche.** Ellos guardan el lugar para los dientes permanentes y ayudan a que estos nazcan fuertes. ¡Es importante cepillarlos bien!
- **Cepíllate también hacia atrás.** Asegúrate de alcanzar todos tus dientes, incluyendo aquellos que están más atrás. Allí es dónde tus molares de los 6 años se convertirán en tus primeros dientes permanentes.

