

Proteja la sonrisa de su niño



Bebés



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants

Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



La lactancia materna y la salud dental de su bebé

Se recomienda la lactancia materna como la mejor manera de alimentar a su bebé. Le da a su bebé lo que necesita para crecer y desarrollarse y mantenerse saludable a lo largo de la vida.

Cómo proteger las encías y los dientes de su bebé...

- Después de que le salgan los dientes, no deje que el bebé se duerma con el pecho en la boca.
- No use la lactancia como chupete
- Cada mañana y noche límpiele las encías y dientes al bebé con un paño limpio o una gasa. A medida que le van saliendo más dientes, empiece una rutina de cepillado con agua.
- Esté alerta para manchas cafés o blancas en ambas caras de los dientes. Contacte a un dentista en caso de ser necesario.
- Programe la primera visita dental antes de que su niño cumpla 1 año de edad.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Bebés/niños pequeños



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women, Children & Infants
Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



¿Por qué debo preocuparme de cuidar los dientes de mi bebé?

- Los bebés y los niños pequeños necesitan dientes saludables para masticar. Una mala salud dental afecta lo que su bebé puede comer.
- Los bebés y los niños pequeños están aprendiendo a decir palabras. Los dientes juegan un papel en el desarrollo del habla.
- Los dientes de leche guardan el lugar para los dientes permanentes.
- Cuando los dientes de leche se pierden a una edad temprana debido a la caries dental, esto puede provocar el apiñamiento de los dientes permanentes.
- La caries dental en bebés puede provocar dolor e infecciones, afectando la habilidad de aprendizaje en su bebé.

¿Cómo puedo proteger los dientes de leche de mi bebé?

- Hágase el hábito de limpiar con regularidad las encías y los dientes de su bebé.
- A medida que le van saliendo los dientes, empiece una rutina de cepillado con agua.
- Limite el consumo de alimentos y bebidas azucarados.
- No acueste a su bebé con un biberón lleno de leche o fórmula.
- No deje que su bebé se amamante constantemente.
- Programe la primera visita dental antes de que su niño cumpla un año de edad.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Bebés/niños pequeños



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants

Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Usted puede contagiar la caries dental a su niño...

¿Sabía usted?

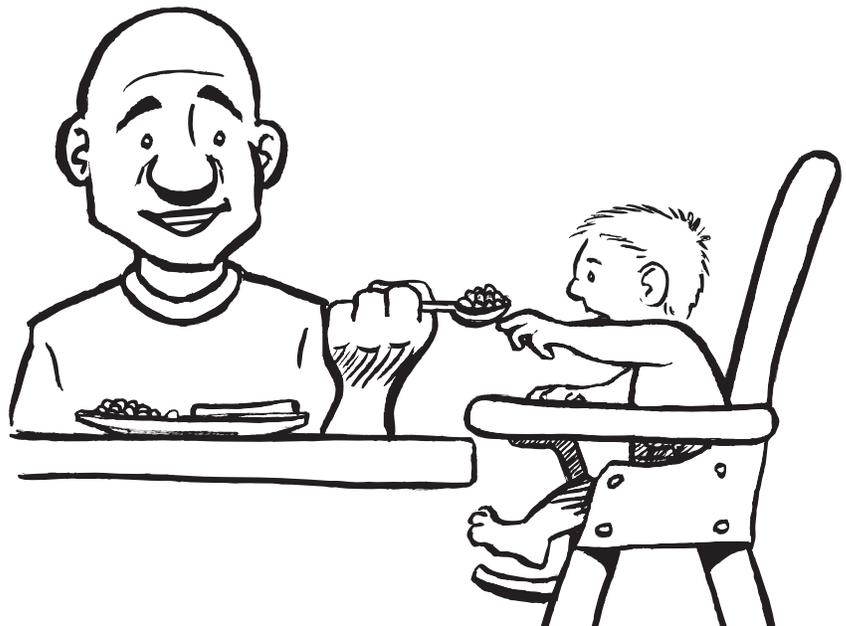
Los gérmenes que causan caries pueden transmitirse de una persona a otra.

¿Usted alguna vez...

- ha compartido una cuchara o una taza con su niño?
- ha mordido un pedazo de comida y luego se lo ha dado a su niño?
- ha tratado de limpiar un chupete que se ha caído al suelo metiéndoselo en la boca?
- ha probado el biberón de su bebé metiéndoselo en la boca?
- ha besado a su bebé directamente en la boca?

¿Cómo puede evitar contagiar la caries a su niño?

Límite el contacto boca a boca al no compartir comida y cubiertos. No se meta objetos en la boca y luego en la boca de su bebé



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Bebés/niños pequeños



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women, Children & Infants
Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Dentición

¿Cuándo puedo esperar que le salgan los dientes a mi bebé

- La dentición puede empezar tan pronto como a los 6 meses o tan tarde como a los 12 meses de edad.
- Usualmente los dos dientes centrales inferiores son los primeros en salir.
- El diagrama que se encuentra a continuación muestra cuándo salen los dientes. Normalmente los dientes salen cada pocos meses en parejas izquierda-derecha, alternando entre la mandíbula superior e inferior.
- Cada niño es diferente. No se preocupe si algunos dientes salen algunos meses antes o después de lo normal.
- Para la edad de 3 años deberían haber salido los 20 dientes de leche.

¿Qué puedo esperar cuando a mi niño le están saliendo los dientes - Los signos comunes de dentición incluyen:

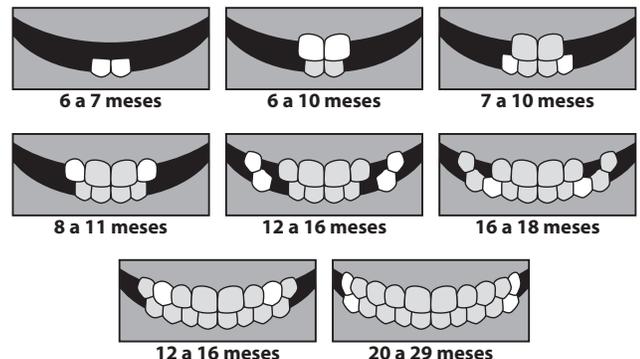
- Malestar, inquietud, irritabilidad, pérdida del apetito y despertarse por la noche.
- Es muy común masticar los juguetes y los dedos
- La cantidad de saliva puede aumentar, lo que hace que el bebé babea más y tosa para poder limpiar la garganta.

Cómo calmar a su bebé durante la dentición

Dele a su bebé objetos para masticar tales como

- Un paño mojado frío
- Un chupón sólido y duro

No se recomienda que le dé al niño medicamentos de venta libre para adormecer las encías.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Bebés/niños pequeños



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants

Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Una revisión de la sonrisa

Cuando le empiezan a salir los dientes...

Tan pronto como le empiecen a salir los dientes, los padres/cuidadores deberían empezar a revisarle la boca a su niño una vez al mes. Este chequeo a una edad temprana alertará a los padres sobre posibles problemas. Revisarle la boca con regularidad también ayudará al niño a acostumbrarse a los chequeos bucales.

Consejos para revisarle la boca a su niño...

- Lávese las manos antes de empezar
- Levante el labio superior de su niño
- Échele un vistazo a las encías y los dientes
- Trate de examinar tanto la cara interna como la cara externa de la superficie de los dientes
- A medida que su bebé se haga mayor, revísele los dientes posteriores.
- La caries temprana puede aparecer como manchas blancas o de color café.
- Contacte a su dentista si observa algún problema



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Bebés



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants
Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Cómo cuidar los dientes de su bebé

Después de que le empiecen a salir los dientes

- Continúe limpiándole a su bebé las encías, los cachetes, la lengua y los dientes hasta que le salgan los dientes.
- Cuando le salen los dientes, empiece a usar un cepillo dental para niños de cerdas suaves y agua.
- Pregúntele a su dentista si necesita usar una pequeña cantidad de pasta de dientes con flúor. El flúor previene caries y fortalece los dientes.

Consejos para cepillarle los dientes a su bebé

- Escoja un momento después de alimentar a su bebé, cuando él no esté inquieto o demasiado cansado.
- Con un brazo sostenga la cabeza del bebé y limpie o cepille con la otra mano.
- Ponga a su bebé en un cambiador, una cama, el piso o en su regazo.
- Cántele, háblele y sonríale a su bebé mientras le cepilla los dientes.
- Cepíllele los dientes a su bebé dos a tres veces al día, preferentemente después de comer. Cepillarle los dientes antes de acostarlo es lo más importante. Recuerde no darle al bebé nada de comer o tomar (excepto agua) una vez le haya cepillado los dientes por la noche.
- Sea un buen ejemplo; permita que su niño la vea cepillándose los dientes. Esto ayuda a enseñarle la importancia de una buena higiene bucal.

A song to share.... Brush, Brush, Brush Your Teeth Sung to: Row, Row Row Your Boat

Original Author Unknown

*Brush, brush,
brush your teeth.
At least two times a day.
Cleaning, cleaning,
cleaning, cleaning
Fighting tooth decay.*

*Floss, floss,
floss your teeth.
Every single day.
Gently, gently,
gently, gently,
Whisking plaque away.*

*Rinse, rinse,
rinse your teeth
Every single day.
Swishing, swishing,
swishing, swishing
Fighting tooth decay.*



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Bebés



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants

Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



El biberón y la salud dental de su bebé

Un hecho:

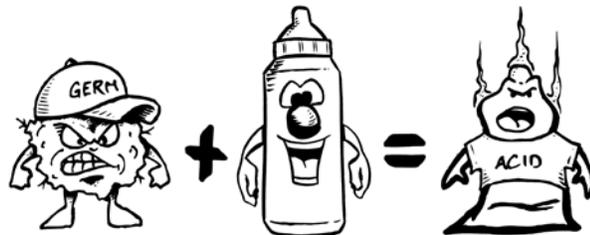
El uso incorrecto del biberón puede provocar caries dental.

¿Cómo?

Los líquidos como la fórmula infantil y hasta la leche materna contienen azúcar. Estos líquidos combinan con los gérmenes en la boca del bebé para formar un ácido. El ácido desgasta el diente y conforme avanza el tiempo puede provocar caries dental.

Algunas cosas que recordar

- No use el biberón para calmar a un bebé y para acostar a un bebé. En lugar del biberón...
 - Dele a su bebé su mantita o juguete favoritos
 - Ofrézcale a su bebé un chupón limpio
 - Cargue a su bebé, dele palmaditas o acúnelo
 - Léale al bebé
 - Háblele o cántele suavemente.
- Evite usar el biberón como chupón
- Ponga sólo fórmula, leche materna o agua en el biberón
- Cargue a su bebé mientras lo alimenta
- No le añada cereal al biberón. Esto puede llevar a caries dental
- A medida que el niño empieza a comer más alimentos sólidos y a beber de una taza, puede dejar de usar el biberón. Haga que poco a poco el niño deje de usar el biberón a los 9 ó 10 meses. La mayoría de los bebés pueden beber de una taza al cumplir los 12 ó 14 meses.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Bebés/niños pequeños



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants
Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Cepillos de dientes y pasta dental para los niños pequeños

Tan pronto como su niño tenga unos dientes, necesita tener su propio cepillo dental de cerdas suaves.

Al escoger un cepillo dental para su niño

- Las cerdas suaves limpian mejor los dientes.
- Escoja cepillos de dientes para niños de cabeza pequeña y mango grande. Además de ser más cómodos, los cepillos de dientes para niños vienen en una variedad de colores y diseños que les gustan a los niños pequeños.
- Reemplace los cepillos de dientes cada tres a cuatro meses o antes si su niño mastica el cepillo de dientes o si ha estado enfermo.

Consejos para escoger y usar pasta dental

- Se recomienda usar sólo una gotita de pasta dental para niños de 2 a 5 años de edad. La pasta dental debería ser aplicada por el padre o la madre y extendida ligeramente a lo largo de la cabeza del cepillo.
- La pasta dental para niños contiene la misma cantidad de flúor que la pasta dental para adultos, así que la cantidad de pasta dental debe ser cuidadosamente controlada y después del cepillado debe ser mantenida fuera del alcance de los niños.
- El uso de demasiada pasta dental puede llevar a "fluorosis" – cambios de coloración en los dientes.

Cómo hacer que el cepillado sea más fácil ...

- Cepíllele los dientes a su niño cuando está recostado.
- Ponga la cabeza del niño en su regazo o contra el piso, manteniéndola firme con las piernas.
- Si el niño está parado, haga que esté de espaldas a usted con la cabeza levemente inclinada y reposada contra el cuerpo de usted.
- Haga que su niño se pare delante del espejo del baño mientras usted se cepilla los dientes para que vea qué se hace.
- Deje que su niño la vea cepillándose los dientes.
- Desarrolle una rutina para el cepillado...después del desayuno y antes de acostarse.
- Haga que sea un tiempo divertido...cante canciones, haga muecas, use un temporizador.

Nota: Un adulto debería ayudar al niño a cepillarse los dientes hasta que cumpla al menos 7 u 8 años de edad...¡hasta que el niño sepa amarrarse fácilmente los zapatos!!



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Bebés/niños pequeños



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants
Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Qué hacer para que sean más fáciles las visitas al dentista

- Trate de hacer la cita para una hora cuando su niño no esté demasiado cansado, como temprano por la mañana o después de una siesta.
- Antes de la visita, hable con el personal del consultorio sobre qué esperar en la cita.
- Cuando hable con su niño, diga cosas positivas acerca de ir al dentista. No use palabras como "duele," "dolor" o "miedo."
- Antes de la consulta, léale a su niño un libro sobre ir al dentista. Un libro que se recomienda para niños pequeños es "Freddie Visits the Dentist", de Nicola Smee y el libro de primeras experiencias de Usborne, "Going to the Dentist" de Anne Civardi.
- Hable con su niño sobre qué esperar y cree entusiasmo por la próxima consulta dental, además de hacer que entienda el propósito de la consulta.
- Comprenda que los niños muy jóvenes pueden estar inquietos y asustados y quizás no se queden quietos. Esto es normal. Sea paciente.
- Para los niños menores de 2 años, puede ser necesario que el padre o la madre se siente en la silla dental y sostenga al niño durante el chequeo.
- Para niños más grandes, puede ser de utilidad llevar al niño al consultorio dental antes de la cita para que se familiarice con el lugar



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Bebés/niños pequeños



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants
Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Hábitos alimenticios saludables para una buena salud

Entre 6 y 12 meses...

- Los bebés dominan la técnica de masticar.
- Pueden tragar y sostener alimentos con los dedos.
- Comienzan a usar tazas y cubiertos y prueban alimentos de diferentes sabores y texturas
- *Dese cuenta de que los menores con necesidades especiales de salud pueden tener retos de alimentación. Los padres deberían buscar ayuda de su proveedor de servicios médicos.*

Una vez que su niño comience a comer alimentos sólidos...

- Dele a su niño varias comidas y meriendas pequeñas cada día de acuerdo con las recomendaciones del pediatra.
- Fomente una alimentación saludable al presentarle una variedad de frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos.
- Limite el consumo de los alimentos y bebidas azucaradas.
- No deje que su niño beba leche u otros líquidos dulces constantemente a lo largo del día. Désela sólo a la hora de la comida o merienda.
- Limite la cantidad de jugo que le dé a su niño. Pruebe diluirlo con agua.
- Sírvale jugo en una taza, nunca en el biberón y sólo dele de 4 a 6 onzas de jugo cada día.
- Trate de no usar la comida como un premio por el buen comportamiento.

Prevenga la asfixia

La asfixia puede ser un problema para los niños pequeños porque pueden no tener suficiente control muscular para masticar y tragar correctamente los alimentos.

Los niños pequeños no deben comer

- Alimentos pequeños o resbalozos como dulces duros, uvas enteras o salchichas.
- Alimentos secos y difíciles de masticar como palomitas de maíz, zanahorias crudas o nueces.
- Alimentos pegajosos o difíciles de separar como mantequilla de maní o trozos grandes de carne.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Bebés/niños pequeños



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants

Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Datos sobre la leche y el jugo

LECHE

Datos

- El calcio en la leche ayuda a mantener fuertes los dientes y los huesos.
- La leche contiene azúcar así que se deberían cepillar los dientes después de tomarla.
- Se debe enjuagar la boca con agua cuando no se tiene disponible un cepillo de dientes.

Cómo tomar leche de una forma saludable

- Los niños pequeños necesitan leche, pero nunca se los debe acostar con una taza o un biberón lleno de leche.
- A los niños pequeños no se les debería permitir tomar leche a lo largo del día.
- Sirva leche con las comidas.
- Los niños pequeños deberían tomar unas 16 onzas de leche al día (aproximadamente 4 porciones de media taza cada una).



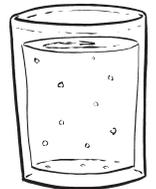
JUGO

Datos

- El jugo de frutas 100% natural puede ser bueno para su niño.
- El jugo de naranja contiene azúcares naturales que pueden provocar caries dental si su niño toma demasiado.

Cómo tomar jugo de una forma saludable

- Espere hasta que su niño tenga al menos 6 meses de edad antes de darle jugo.
- Sírvale jugo en una taza, nunca en el biberón.
- Dele sólo de 4 a 6 onzas de jugo cada día.
- Diluya el jugo agregándole agua.
- Anime a su niño a que coma fruta en lugar de beber jugo de frutas.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Bebés/niños pequeños



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants

Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Las tazas entrenadoras

¿Qué es una taza entrenadora?

- Es una taza con una tapadera y un pico o un popote que ayuda a su niño a tomar sin derramar.

Datos sobre las tazas entrenadoras...

- Una taza entrenadora es una excelente manera para ayudar a su niño a hacer la transición de la alimentación con biberón a la alimentación normal.
- Ayuda a mejorar las habilidades de llevar los alimentos a la boca con la mano y le da más independencia a su niño.
- La mayoría de los niños están listos para usar una taza entrenadora alrededor de los 7 a 9 meses de edad.
- Es importante recordar que al igual que los biberones, las tazas entrenadoras permiten que los líquidos se acumulen detrás de los dientes frontales. Cuando los niños toman a menudo líquidos dulces como leche o jugo, esto puede dar como resultado la caries dental.

Use las tazas entrenadoras de una forma saludable...

- Comience con un pico suave (se va a sentir parecido a la tetina del biberón) en lugar de un pico de plástico duro.
- Trate de usar una taza entrenadora sólo durante la hora de la comida. Si se usa entre comidas, sólo deberá contener agua.
- Tire a la basura las tazas entrenadoras después de 6 meses de uso.
- Una taza entrenadora no se debería usar como chupón y su niño no debería llevarla a todos lados –podría lastimarse la boca si llegara a caerse.
- Cuando sea posible, se debe animar a los niños mayores de 18 meses a usar una pequeña taza de plástico sin tapadera.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Todas las edades



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants
Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



¿Está seguro su hogar? Cómo evitar las lesiones dentales en el hogar

- **¿Tiene usted cerraduras de seguridad en sus gabinetes?** Los niños pueden comer medicinas o venenos.
- **¿Están todos los cables fuera del alcance de su niño, incluyendo los cables de los aparatos y los cordones de las persianas y cortinas?** Los niños pequeños pueden masticar cables, lo que podría provocar una descarga eléctrica o daño a los dientes. También pueden estrangularse con cables y cordones.
- **¿Tiene usted barandas de seguridad ubicadas en lo alto y lo bajo de las escaleras?** Los niños pueden caerse por la escalera y lastimarse la boca y los dientes.
- **¿Son seguras las áreas de juego? ¿Está en buen estado el equipo y es apropiado para la edad del niño?** Los niños pueden caerse del equipo del patio de juegos y lastimarse la boca y los dientes.
- **¿Juega su niño con juguetes apropiados para su edad y etapa de desarrollo?** Los juguetes con partes pequeñas pueden asfixiar a su niño, quebrarle los dientes o atorársele en la nariz y las orejas.
- **¿Le dice a su niño que no se lleve cosas a la boca?** Las cosas en la boca de un niño pueden causar asfixia o quebrarle los dientes.
- **¿Vigila a su niño cuando está comiendo o jugando?** Vigile a su niño para asegurarse de que no haga nada que pueda lastimarlo.
- **¿Su niño está abrochado en una silla alta o un asiento elevado cuando come?** Los niños pueden caerse de las sillas altas y los asientos elevados y lastimarse la boca y los dientes.
- **¿Permite que su niño camine por la casa con tazas entrenadoras o con paletas?** Los niños pueden caerse y lastimarse con el pico de la taza o el palo de la paleta.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Niños pequeños



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants
Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



¡Qué hacer para que sea divertido el cepillado de dientes!

- Lleve a su niño a la tienda y deje que elija unos cuantos cepillos de dientes de su color favorito o que tengan sus personajes favoritos. Cuando le cepille los dientes, deje que elija cuál cepillo de dientes quiere usar. Esto ayudará a motivarlo para que se cepille.
- Deje que su niño se cepille los dientes cuando usted se esté cepillando los dientes.
- Cree una "rutina de cepillado." La rutina puede incluir tocar música, preparar las cosas que se vayan a usar y usar una taza favorita para enjuagarse. Trate de seguir la misma rutina todos los días.
- Deje que primero su niño se cepille por sí mismo los dientes, después usted debería cepillárselos de nuevo. Anime a su niño a escupir la pasta dental después del cepillado.
- Tome en cuenta que la mayoría de las marcas de "pasta dental para niños" contienen flúor. Se debería usar sólo una cantidad muy pequeña – una gotita de pasta dental. Tragar demasiada pasta dental con flúor puede provocar la aparición de manchas en los dientes (fluorosis).

Sparkle Sung to: Twinkle, Twinkle Little Star

Original Author Unknown

*Sparkle, sparkle little teeth
Some above and some beneath.
Brush them all at every meal,
Clean and fresh they will
always feel.*

*Sparkle, sparkle little teeth
Some above and some beneath
Snacking, snacking, it's okay.
Try it in the proper way.
Eat raw veggies, fruit and cheese.
They will make your mouth
say, "Please!"*

*Snacking, snacking, it's okay.
Try it in the proper way.
Floss them, floss them, in between
Cavities will not be seen!
See your dentist twice a year,
You will grin from ear to ear*

*Floss them, floss them, in between
Cavities will not be seen!*



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Niños de preescolar



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants
Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Cómo elegir el cepillo de dientes y la pasta dental adecuados para su niño de preescolar

Pautas para elegir un cepillo de dientes para su niño

- Elija cepillos de dientes de cabeza pequeña y mango grande del tamaño apropiado para un niño. Éstos son más cómodos.
- Busque un cepillo de cerdas suaves que no lastimen las encías.
- Cambie de cepillo de dientes cada tres o cuatro meses, o antes si su niño mastica su cepillo de dientes o si ha estado enfermo.
- Los niños deben tener su propio cepillo de dientes. Podrán disfrutar eligiendo su propio cepillo de dientes.
- Los padres deberían ayudar con el cepillado de dientes hasta que el niño cumpla por lo menos 7 años y hasta estar seguro de que el niño se cepilla todos los dientes, incluyendo los dientes que son difíciles de alcanzar.

Cómo elegir y usar pasta dental

- Controle la cantidad de pasta dental que usa y manténgala fuera del alcance de los niños. La pasta dental para niños contiene la misma cantidad de flúor que la pasta dental para adultos.
- El usar demasiada pasta dental puede causar "fluorosis"- manchas en los dientes.
- Se recomienda usar sólo una gotita de pasta dental para niños de 2 a 5 años de edad. El padre o la madre debería aplicar la pasta dental y extenderla lo largo de la cabeza del cepillo.



Un cepillo de dientes en buen estado



Es hora de comprarse un cepillo de dientes nuevo



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Niños de preescolar



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants
Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

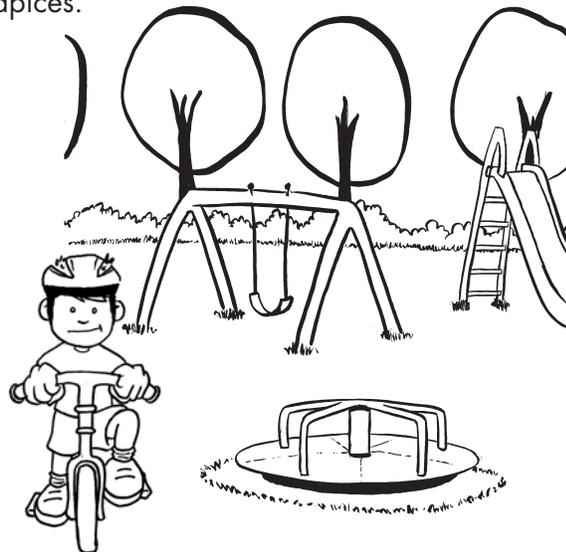
South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Cómo mantener segura la sonrisa de su niño de preescolar en casa y en la escuela

Las lesiones en la cabeza, la cara y la boca son comunes entre los niños de preescolar. Aprenda a evitar lesiones y a manejarlas en caso ocurran.

- No permita que su niño ande caminando con algo en la boca, como una taza o una paleta.
- Recoja juguetes y otros objetos y limpie derrames para evitar tropezos y caídas.
- Enséñele a su niño a sostener la baranda al bajar y subir las escaleras.
- Dele a la escuela el número de teléfono de emergencia del dentista de su niño.
- Revise el equipo de juego en el hogar y en la escuela. Debería estar en buen estado y estar rodeado de un material suave (arena suelta, viruta de madera, mantillo).
- Haga que su niño se ponga un casco cuando monte en bicicleta o en otro juguete con ruedas.
- Enséñele a su niño a no morder o masticar objetos duros, como hielo o lápices.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Todas las edades



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women, Children & Infants
Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Cómo responder a una emergencia dental

Mantenga esta tabla con la información y suministros de primeros auxilios y úsela como guía para las lesiones dentales y bucales.

Emergencia	Emergencia ¿Qué se debe hacer?
Dolor de muelas	<ul style="list-style-type: none"> El niño necesita ser atendido por un dentista lo más pronto posible. No aplique calor y no ponga aspirina en la muela o las encías dolorosas.
Pérdida de un diente permanente	<p>Si se pierde un diente, puede salvarse si uno actúa rápida y apropiadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> Encuentre el diente. No toque las raíces. Si está sucio, enjuáguelo con agua tibia. No lo restriegue. Con mucho cuidado métalo en su hueco Si esto no es posible, ponga el diente en un vaso de leche. Como último recurso, ponga el diente en un vaso de agua. ¡El diente no se debe dejar secar. Lleve a su niño y el diente de inmediato al dentista.
Pérdida de un diente de leche	<ul style="list-style-type: none"> No intente volver a meter en su hueco un diente de leche. Póngalo en leche o en agua fresca. Lleve a su niño y el diente de inmediato al dentista.
Diente quebrado	<ul style="list-style-type: none"> Con agua tibia limpie suavemente la suciedad del área en que se encuentra el diente lastimado. Para reducir la hinchazón, ponga compresas frías en la cara en el área del diente lastimado. Vaya inmediatamente al dentista. Con un paño limpio, aplique presión directamente al área que está sangrando.
Labio o lengua mordidos	<ul style="list-style-type: none"> Con un paño limpio, aplique presión directamente al área que está sangrando. Si hay hinchazón, aplique compresas frías. Si sigue sangrando, vaya a la sala de emergencias del hospital.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Niños de preescolar



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants

Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Llevar a su niño de preescolar al dentista

Un niño debería ir al dentista cuando cumpla 1 año de edad y para la edad de 3 ó 4 años, debería ser atendido regularmente (cada seis meses) por el dentista.

La finalidad de las visitas al dentista a una edad temprana:

- Para revisarle los dientes a su niño.
- Para que se conozcan el niño, usted y el equipo dental.
- Para informarles a usted y a su niño sobre cómo evitar problemas dentales. Los problemas pueden ocurrir por no cepillarse regularmente y por malos hábitos alimenticios.
- Para decidir si su niño necesita flúor adicional. Por lo general esto se recomienda para niños que estén en alto riesgo de desarrollar caries en los dientes.
- Para hablar sobre la necesidad de aplicar selladores dentales. Un sellador dental es una capa delgada de plástico que se aplica a las superficies masticatorias de los dientes para ayudar a evitar caries.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Niños de preescolar



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women, Children & Infants
 Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Nutrición y la salud dental de su niño

Qué, cuándo y cómo comen sus niños les afecta la salud dental.

- Sirva frutas, verduras, productos integrales, y productos lácteos. Productos lácteos saludables incluyen: leche, queso cottage, queso y yogurt sin azúcar.
- Sirva alimentos con azúcar sólo a la hora de la comida. Limite la cantidad y la frecuencia. Recuerde que alimentos como dulces, galletas, pasteles y bebidas azucaradas aumentan el riesgo de que su niño desarrolle caries en los dientes.
- Limite el consumo de alimentos pegajosos como rollos de fruta, caramelos, Tootsie Rolls y Starbursts.
- Si su niño toma agua embotellada, use una marca que contenga flúor.
- Limite el comer entre comidas. Sirva alimentos saludables apropiados para la edad de su niño en las comidas y las meriendas planeadas.
- No permita que su niño comparta cubiertos o tazas. Los gérmenes que causan caries en los dientes pueden transmitirse de padre a niño. Si su niño tiene sed, ofrézcale agua o leche. Si su niño toma leche a la hora de acostarse, asegúrese de limpiarle los dientes después.

Meriendas Saludables	Meriendas azucaradas que se deben limitar o evitar	Bebidas con azúcar que se deben limitar o evitar
Verduras crudas	Dulces de chocolate	Refrescos
Yogurt bajo en grasa	Galletas y pasteles	Bebidas de frutas
Frutas	Helado	Jugos
Queso bajo en grasa	Dulces masticables	Kool Aid
Mantequilla de maní	Rollos de fruta	Bebidas deportivas
Pretzels	Donuts	Tés con sabores



South Carolina Department of Health and Environmental Control
 We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Todas las edades



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants
Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

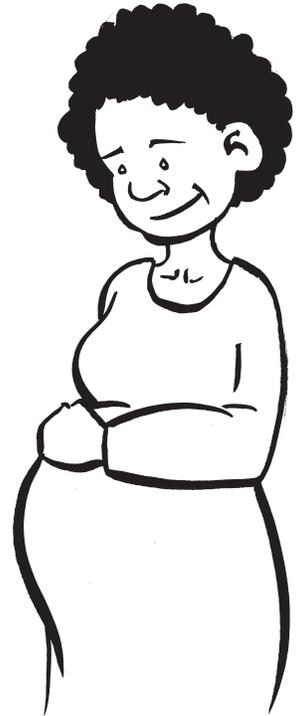
Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Salud dental para futuras madres

- Es importante cuidarse la boca antes, durante y después del embarazo.
- Cepílese los dientes dos veces al día con una pasta dental con flúor, use hilo dental una vez al día y vaya al dentista regularmente incluso cuando está embarazada.
- Durante el embarazo hay cambios hormonales que pueden hacer que las encías de la mujer se hinchen y sangren.
- Se ha encontrado que una enfermedad grave de las encías durante el embarazo podría estar relacionada con el nacimiento prematuro y el tamaño pequeño del bebé.
- La mejor forma de evitar enfermedades de las encías es cepillarse con una pasta dental con flúor por lo menos dos veces al día, usar hilo dental todos los días e ir al dentista.
- Un buen cuidado prenatal incluye el cuidado de los dientes y las encías de la madre. Es importante ir al dentista durante el embarazo. Es seguro y puede ayudar a que tenga un bebé sano.
- La alimentación sana es muy importante durante el embarazo porque el bebé recibe nutrientes de la madre. Los alimentos con calcio son muy importantes para los dientes y los huesos de usted y de su bebé. El calcio se encuentra en leche, queso, frijoles secos y verduras de hoja verde.
- Los alimentos dulces o los que tienen alto contenido de almidón o los gérmenes pueden provocar caries. Coma meriendas saludables como frutas y verduras.
- Toma mucha agua especialmente entre comidas y después de las meriendas.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Niños de preescolar



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women, Children & Infants

Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

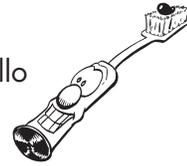
South Carolina State Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



¡Cómo cepillarse los dientes a su niño!

Paso 1:

Ponga una gotita de pasta dental en el cepillo
Apunte el cepillo hacia las encías
Mueva el cepillo en círculos suaves o de un lado a otro



Paso 2:

Dientes superiores: empiece con la cara externa de los dientes superiores
Dientes posteriores, dientes laterales, dientes de enfrente, dientes laterales, dientes posteriores.
Superficies masticatorias:
Derecha e izquierda



Paso 3:

Dientes inferiores:
Cepílos en el mismo orden que los dientes superiores



Paso 4:

Enjuague con agua



Paso 5:

¡¡Sonría!!



Recordatorio: Asegúrese de cepillarse por la mañana y por la noche. ¡Dos minutos dos veces al día dedicados a los dientes!

¡Es una buena idea cepillarle la lengua a su niño para quitar las bacterias y mantener un aliento fresco!

Los padres deberían ayudar a sus niños a cepillarse los dientes hasta que cumplan al menos 7 u 8 años ... hasta que el menor sepa amarrarse fácilmente los zapatos por sí mismo.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Todas las edades



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants

Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Qué hacer para evitar caries

Una buena dieta ayuda a que los dientes crezcan apropiadamente además de mantener sanas las encías.

Qué, cuándo y con qué frecuencia...

Lo que se come es importante para tener dientes sanos, pero es igual de importante tener cuidado sobre cuándo y con qué frecuencia se come.

¿Cómo se producen las caries?

- Las caries se pueden producir cuando alimentos azucarados o alimentos con alto contenido de almidón se quedan mucho tiempo en los dientes.
- Los gérmenes que provocan caries y que viven en la boca comen estos alimentos y producen un ácido que desgasta los dientes.
- Si se comen todo el día alimentos azucarados o alimentos con alto contenido de almidón, se produce ácido durante todo el día. Ese ácido desgasta los dientes.



Qué se puede comer para evitar las caries?

- Coma desayuno, almuerzo y cena todos los días.
- Coma no más de 2 ó 3 meriendas al día e intente hacer que sean alimentos saludables como frutas, verduras crudas y quesos. Si no es posible cepillarse los dientes, intente enjuagarse la boca con agua.
- Si come alimentos azucarados o alimentos con alto contenido de almidón, cómalos como parte de una comida y no como una merienda. Agua, leche o jugo ayudarán a quitar la comida de sus dientes.
- Evite comer alimentos pegajosos a menos que pueda cepillarse en seguida. Estos alimentos se quedan entre los dientes y son difíciles de sacar de los surcos en la superficie de los dientes.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Todas las edades



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants

Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



¿Cómo Escoger Meriendas Saludables? ¡Sea Exigente!

Hay muchas meriendas sabrosas y saciantes que son menos dañinas para los dientes - y para el resto del organismo - que los alimentos cargados de azúcar y almidón.

Comer los alimentos adecuados puede ayudarle a protegerse de caries y de otras enfermedades.

La próxima vez que quiera una merienda, escoja un alimento que aparece en la lista a continuación

Lista de meriendas inteligentes:

Verduras crudas:

- apio
- zanahorias
- pepinos
- tomates



Frutas frescas:

- bayas, fresas, frambuesas, moras
- naranjas
- toronjas
- melón
- piña
- peras

Productos lácteos:

- queso cottage
- yogurt
- rebanadas de queso



Meriendas a evitar cuando sea posible:

- Alimentos pegajosos y masticables como frutas deshidratadas, caramelo, miel, melaza, almíbar, gomitas
- Paletas, caramelos y pastillas para la tos
- Chicle
- Refrescos azucarados



Recordatorios saludables:

Elija con menos frecuencia las meriendas azucaradas y las que tienen alto contenido de almidón

Cepílese los dientes con pasta dental con flúor después de las meriendas y las comidas.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Niños con necesidades especiales



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants

Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Diferentes posturas para el cepillado de dientes

Hay varias posturas que se puede usar para limpiarle los dientes a un niño. Recuerde que es importante sostener la cabeza, poder ver el interior de la boca y mover con facilidad el cepillo alrededor de la boca. Asegúrese de tener una buena iluminación y de poder ver lo que está haciendo.

Colabore con su dentista o higienista dental para encontrar la postura más cómoda y segura para usted y su niño.

De pie en el baño:

- Si su niño está parado, haga que se pare delante del espejo del baño con la cabeza levemente inclinada contra el cuerpo de usted.
- Ponga su mano encima de la mano de su niño para poder ayudarlo a cepillarse. Esto ayudará a que su niño aprenda a cepillarse.
- Pararse detrás del niño hace que sea más fácil para usted cepillarle los dientes.

Sentado en el piso:

- Siéntese en una silla con el niño sentado en el piso delante de usted.
- Haga que el niño se apoye contra las rodillas de usted.
- Usted puede poner las piernas suavemente sobre las piernas o los brazos del niño para sujetarlos u otra persona le puede ayudar.

Acostado en el piso:

- Ponga al niño en el piso.
- Arrodílese detrás del niño.
- Coloque una almohada en el regazo.
- Ponga la cabeza del niño en la almohada.
- Use el brazo para ayudar a sujetar la cabeza del niño en caso de ser necesario.

* Recuerde que sin importar la postura, es importante sostenerle la cabeza al niño. Asegúrese de que el niño no se ahogue o tenga sensación de vómito al tener la cabeza inclinada hacia atrás. Estar acostado en el piso puede ser muy difícil para un niño con parálisis cerebral u otra enfermedad relacionada con el control muscular. Para estos niños es una mejor opción estar sentado.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Todas las edades



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants
Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Medicamentos que pueden afectar la salud bucal de su niño

Datos sobre medicamentos, azúcar y caries dental:

- A menudo los niños necesitan medicinas regulares.
- Muchas medicinas contienen azúcar o almíbar para endulzar el sabor.
- Los medicamentos con azúcar pueden provocar caries si se toman por mucho tiempo.
- Los medicamentos se administran a la hora de la siesta o a la hora de acostarse, cuando hay menos saliva en la boca.
- La saliva protege los dientes y también lava los líquidos. Cuando hay menos saliva (resequedad de la boca), hay menos protección para los dientes.

Consejos:

- Dele la medicina a su niño cuando esté despierto, y haga que el niño se cepille o se enjuague la boca después de cada dosis.
- Si su niño no se puede enjuagar, échele agua en la boca con una botella atomizadora o con una jeringa para enjuagarle la boca. Atrape el exceso de agua en una toalla o un tazón.
- Los niños con asma deberían enjuagarse después de cada tratamiento respiratorio o después de usar un inhalador.
- Asegúrese de informarle a su dentista de los medicamentos que su niño toma y el número y la hora de las dosis recetadas.
- Pídale medicamentos sin azúcar a su doctor o farmacéuta.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Niños con necesidades especiales



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants
Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Haga que el dentista sea parte del equipo de salud de su niño

Como padre o madre de un niño con necesidades especiales, usted sabe la importancia de las consultas médicas regulares. Es igual de importante que su niño vaya con regularidad al dentista.

Sugerencias:

- Lleve a su niño al dentista antes de que cumpla un año de edad. Un examen dental temprano ayudará a vigilar el crecimiento y desarrollo apropiados, y a detectar la caries dental.
- Una visita al dentista a una edad temprana también ayudará a que su niño se sienta más cómodo ir al dentista durante toda la vida.
- El dentista puede vigilar los dientes de su niño para asegurarse de que los dientes se están desarrollando adecuadamente y para ayudar a evitar problemas de mordida.
- Hable con el dentista sobre los hábitos alimenticios de su niño, sus medicamentos y cualquier problema médico especial que pueda hacer que sea difícil cuidarle los dientes.
- Dígale al dentista el nombre del doctor de su niño.

Contacte con su dentista lo más pronto posible si:

- Ocurre una lesión dental.
- Su niño tiene dolor en la boca.
- Usted tiene preguntas acerca de la apariencia de la boca de su niño.
- Los dientes de leche de su niño no se le han caído y los dientes permanentes están tratando de salir.
- Los dientes de su niño están apiñados. Se podría recomendar una consulta ortodóncica temprana. Hay algunos procedimientos que puede limitar o posiblemente evitar la necesidad de un tratamiento ortodóncico extensivo.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Niños con necesidades especiales



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants
Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Cosas clave para contarle al dentista de su niño

Marque las casillas que se aplican a su niño y déselo al dentista o a la higienista dental de su niño la próxima vez que vaya al dentista.

Problemas médicos especiales:

- Mi niño tiene una discapacidad física, un problema de desarrollo o una enfermedad médica grave que hace que sea difícil limpiarle la boca.
- Mi niño hace cosas (lucha, da patadas, voltea la cabeza, se niega a abrir la boca) que hace que sea difícil cuidarle la boca y los dientes.
- Mi niño tiene problemas para comer lo que da como resultado que los alimentos se le queden en la boca.
- Mi niño está en el hospital y/o padece una enfermedad crónica que impide el cuidado bucal diario.
- Mi niño se niega a que se le ponga cualquier cosa en la boca.
- Mi niño toma medicamentos (anti-convulsivos o para el control del comportamiento) que puedan provocar resequedad de la boca, úlceras o hinchazón de las encías.
- Mi niño tiene un defecto congénito que hace que sea difícil la alimentación (paladar hendido) o que limite la masticación adecuada.
- Mi niño tiene una sonda de alimentación.
- Mi niño va a terapia especial como: terapia física, terapia del habla o terapia ocupacional.

Hábitos alimenticios:

- Mi niño come muchos alimentos con alto contenido de almidón y suplementos nutritivos.
- La dieta de mi niño está limitada a alimentos suaves o alimentos hechos puré.
- Mi niño come muchos alimentos altos en azúcares y almidones en programas escolares o para controlar el comportamiento en la casa.
- Mi niño toma por vía oral medicamentos que contienen azúcar.
- Mi niño se alimenta con biberón (con leche o fórmula) en vez de alimentos apropiados para su edad.

Boca y dientes:

- Mi niño tiene un problema médico que hace que sean sensibles los tejidos de la boca (herpes labial o úlceras).
- Mi niño tiene los dientes apiñados que hace que sean más difíciles de limpiar.
- Mi niño babea.
- Mi niño no va al dentista con regularidad.
- Mi niño no me deja cepillarle los dientes.

Cuidado general:

- Mi niño recibe cuidado de otras personas además de los padres, como hermanos o hermanas, abuelos, otros familiares, una niñera, el personal de programas de descanso familiar o cuando asiste a programas educativos como: Head Star, First Steps, la guardería y la escuela.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Niños con necesidades especiales



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants
Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Los efectos de la diabetes en la salud bucal

El término "diabetes" se refiere a un grupo de enfermedades que afectan como el organismo utiliza el azúcar en la sangre. Si se padece diabetes esto significa que se tiene demasiada glucosa o azúcar en la sangre. La diabetes también puede afectar la boca de la persona y puede impactar la salud bucal.

Problemas comunes bucales relacionados con la diabetes:

- Caries en los dientes
- Enfermedad de las encías
- Resequedad de la boca
- Afta - una infección de la boca por hongos

Consejos para mantener sana la boca de su niño:

- Controle la glucosa en la sangre de su niño. Un buen control de la glucosa sanguínea puede evitar problemas bucales.
- Cepílese y use hilo dental dos veces al día.
- Programe chequeos dentales regulares para mantener saludable la sonrisa.
- Asegúrese de decirle al dentista que su niño padece diabetes.
- Una vez al mes, dedique tiempo para revisar la boca a su niño para buscar cualquier problema.
- Dígale al dentista si usted observa que las encías de su niño están irritadas o hinchadas o si sangran cuando su niño se cepilla o usa hilo dental.
- Dígale al dentista si la boca de su niño parece estar seca o si tiene parches blancos.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Niños con necesidades especiales



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants
Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



El asma y la salud bucal

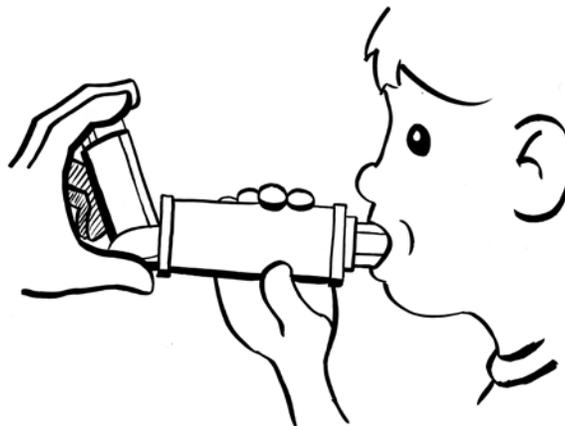
Las personas con asma posiblemente pueden tener más caries, mal aliento y problemas de las encías.

Consejos:

- La boca debe enjuagarse con agua después de usar un inhalador y después de tomar medicamentos como jarabes para la tos.
- Los pacientes con asma deberían ir con regularidad al dentista y seguir las sugerencias detalladas a continuación.

En el consultorio del dentista:

- Lleve el inhalador del niño a la cita con el dentista.
- Dele al dentista información acerca del ataque más reciente de su niño, los factores que provocan los ataques y la gravedad de su enfermedad.
- Haga saber al dentista si su niño usa esteroides a largo plazo.
- Asegúrese de decirle al dentista los medicamentos que toma su niño y las dosis.
- Dele al dentista información acerca del ataque asmático más reciente de su niño y la frecuencia y la gravedad de los ataques y lo que los provoca.
- El dentista debería saberlo si su niño es internado en el hospital y/o en la sala de urgencias.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Niños con necesidades especiales



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants

Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Llevar al dentista a un niño autista

Antes de la cita:

- Antes de la primera cita, informe al personal del consultorio que su niño es autista.
- Los niños autistas funcionan mejor con una rutina. Podría ayudar si deja que su niño visite el consultorio antes de la cita para que se familiarice con el lugar.
- Ayude a su niño a imaginar cómo será la visita al dentista al mostrarle fotos del consultorio, de la silla y del dentista.
- Programe las citas a una hora cuando haya menos gente. Reduzca a un mínimo las distracciones.

Durante la cita:

- Hable con el dentista sobre las capacidades intelectuales y funcionales de su niño, incluyendo información sobre la mejor manera de comunicarse con el niño.
- Dese cuenta de que el cuidado dental podría provocar un comportamiento violento y auto lesivo como berrinches o golpear la cabeza contra cosas.
- Elogie e incentive un buen comportamiento después de cada paso del procedimiento. Hasta donde sea posible, haga caso omiso de cualquier comportamiento inapropiado.
- Hable con el dentista sobre las preocupaciones que tiene por la salud bucal de su niño.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Niños con necesidades especiales



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants
Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



La salud bucal y niños con síndrome de Down

Un buen cuidado bucal en el hogar es muy importante para pacientes/niños con síndrome de Down. Hay retos mentales y físicos que tienen que tomarse en cuenta, pero proporcionar y enseñar el cuidado bucal a niños con síndrome de Down puede realizarse con creatividad y paciencia.

Problemas médicos asociados con síndrome de Down que impactan directamente la salud bucal:

- Aproximadamente el 50% de los adultos con síndrome de Down tienen prolapso de la válvula mitral (MVP) y pueden necesitar antibióticos antes de un tratamiento dental.
- Muchas personas con síndrome de Down tienen un sistema inmunológico más débil, lo que puede conducir a tasas elevadas de infecciones y de enfermedades de las encías.
- Puede que los niños con síndrome de Down respiren por la boca y que padezcan resequead de la boca, la que puede conducir a la formación de grietas en la boca y en los labios.
- Un niño o un adolescente con síndrome de Down puede tener menos tono muscular. Esto puede hacer que la masticación y la limpieza natural de la boca sean menos eficientes y la comida puede quedarse más tiempo en los dientes, lo que podría provocar caries.
- Un bajo tono muscular también puede conducir a problemas de deglución, de babas y del habla. Hace que sea más difícil cepillarse y usar hilo dental.
- Los niños con síndrome de Down pueden tener una erupción dental irregular o atrasada.
- Es muy común que falten dientes, y algunos dientes pueden ser demasiado pequeños o tener una formación anormal. Puede ser necesario cambiar la dieta porque puede no haber suficientes dientes para masticar algunos alimentos.

Consejos para el cuidado bucal:

- Use la misma hora, lugar y postura para el cepillado y uso de hilo dental.
- Durante el cepillado, trate de evitar la parte superior de la lengua en el fondo de la boca - esta área activa el reflejo nauseoso.
- Ayude a su niño a cepillarse los dientes y usar hilo dental. A medida que el niño crezca, pueden ser de utilidad un cepillo eléctrico y un dispositivo para agarrar el hilo dental.
- Si es posible y si están disponibles, sustituya los medicamentos por medicamentos sin azúcar.
- No recompense el buen comportamiento con dulces y evite usar dulces como incentivo. Para la merienda trate de ofrecer alimentos que no causan caries como frutas, verduras, productos lácteos y granos integrales.
- Ofrézcale agua a su niño a lo largo del día. Los medicamentos pueden provocar resequead de la boca. Lleve a su niño al dentista regularmente e incluya al dentista como una parte de su equipo médico.



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Todas las edades



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants
Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Mantenga segura la sonrisa de su niño cuando van de compras

Datos:

Entre los niños de preescolar son comunes las lesiones en la cabeza, la cara y la boca. Aprenda cómo evitar lesiones y cómo manejarlas si llegan a ocurrir.

Una caída del carrito de la compra puede causar una lesión grave en la cabeza y en la boca..

Una caída del carrito de la compra puede causar una lesión grave en la cabeza y en la boca.

- Cuando sea posible, ponga al niño en su cochecito en vez de en el carrito de la compra.
- Siente al niño en el área apropiado del carrito y póngale siempre el cinturón de seguridad.
- No coloque el portabebé encima del carrito de la compra.
- No permita que su niño se siente en la parte del carrito donde se meten las compras.
- Nunca permita que su niño se ponga de pie en el carrito de la compra.
- Nunca permita que su niño monte en la parte exterior del carrito de la compra.
- No permita que un niño mayor suba al carrito o que empuje el carrito con otro niño adentro, porque un niño puede fácilmente volcar el carrito.
- Cuando estén disponibles, use carritos de un diseño más seguro que permiten que el niño esté más cerca del piso (por ejemplo, en un coche en miniatura delante del carrito.).

Para más información: www.aapd.org/family/ShopCartPP.pdf



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

Proteja la sonrisa de su niño



Todas las edades



Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año. Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women,
Children & Infants
Número de atención: 1-800-868-0404

South Carolina Association of
Community Action Partnerships
www.scacap.org/Home.asp

Para mayor información sobre los centros de Head Start:

Head Start Dental Home Initiative
www.aapd.org

South Carolina State
Head Start Association
www.sc-headstart.org/SCSHSA.html



Mantenga segura la sonrisa de su niño mientras viaja en automóvil

Entre los niños de preescolar, son comunes las lesiones en la cabeza, la cara y la boca. Aprenda cómo evitar lesiones y cómo manejarlas si llegan a ocurrir.

Conozca y siga las reglas para un paseo seguro...

- Use un asiento de seguridad adecuado colocado en el asiento trasero en todo momento.
- Use asientos que miran hacia atrás para bebés desde recién nacidos hasta 20 libras de peso Y hasta que hayan cumplido 1 año de edad.
- Use asientos que miran hacia adelante para niños que pesen más de 20 libras y que hayan cumplido al menos 1 año de edad. El asiento de seguridad se debe usar hasta que el niño pese 40 libras.
- Use un asiento elevado "booster" con ajuste para cinturón de seguridad cuando el niño pese 40 libras y hasta que pese entre 80 y 100 libras.
- Use el cinturón de seguridad cuando el niño pueda usarlo correctamente y cuando mida aproximadamente 4 pies con 9 pulgadas y pese entre 80 y 100 libras. El cinturón de hombro debería atravesar la clavícula y el cinturón de regazo debería colocarse lo más bajo posible sobre las caderas.
- No permita que los niños pongan cosas en la boca mientras viajan en automóvil.
- Guarde la información de contacto del doctor y del dentista de su niño en su cartera o en el automóvil.

Para más información sobre el Programa de Seguridad para el Niño Pasajero de DHEC visite:

www.scdhec.gov/health/chcdp/injury/child_passenger_safety.htm



South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov