

CÓMO REVISAR LOS DIENTES DE SU HIJO

Utilice una de estas posiciones para examinar los dientes

- Ubíquese de forma de poder ver el interior de la boca del niño, especialmente la parte posterior de los dientes.
- Dos sugerencias pueden ser sentarse en el suelo con el niño sobre las piernas (arriba izquierda), o sentarse frente a frente con otra persona (arriba derecha), con el niño acostado sobre las piernas de ambos.
- Estas posiciones funcionan mejor porque un adulto puede sujetar las manos del niño si es necesario para lograr una mayor cooperación.
- Baje suavemente la cabeza del niño sobre sus piernas.
- Levante el labio y rápidamente evalúe el estado bucal del niño.



FLÚOR

- El flúor es un mineral natural que ayuda a prevenir las caries dental.
- Como cualquier otro nutriente, es seguro y efectivo cuando se utiliza correctamente.
- El agua fluorada que se ofrece como servicio público en las comunidades es una forma fantástica y económica de prevenir las caries.
- Los niños deberían cepillarse los dientes todos los días con una pasta dental que contenga flúor, una vez que sepan escupir.

BARNIZ DE FLÚOR

El barniz de flúor combate las caries y puede ser utilizado para prevenir o detener las caries. El barniz de flúor es un líquido espeso que se aplica sobre el diente pintando con un pequeño pincel. Una aplicación en todos los dientes sólo tarda unos minutos. Es seguro, efectivo y fácil de aplicar. El barniz se seca de inmediato sobre el diente.

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN

Encontrará más información en www.mocoh.org



¡Muéstrame tu sonrisa!



La crisis de la salud bucal en Estados Unidos es una epidemia silenciosa. La enfermedad bucal es la enfermedad infantil número uno; es 5 veces más común que el asma. La enfermedad bucal es progresiva y si no se trata se vuelve compleja. ¡La enfermedad bucal se puede prevenir! La educación es esencial para reducir la epidemia de la enfermedad bucal en Missouri.

LA SALUD BUCAL ES IMPORTANTE

¿Necesita una razón para cepillarse los dientes y usar hilo dental? Una boca sana puede ayudarlo a combatir problemas generales de salud. Una boca poco sana, especialmente si tiene la enfermedad de las encías, puede aumentar el riesgo de padecer serios problemas de salud. Es importante que entienda la importancia de la salud bucal – tiene efectos en la salud general.

EFFECTOS EN LOS ADULTOS:

- Ataque al corazón
- Infarto cerebral
- Diabetes no controlada
- Bebés prematuros de bajo peso al nacer

EFFECTOS EN LOS NIÑOS:

- Dolor
- Falta de apetito y malnutrición
- Poca capacidad para aprender y desarrollarse adecuadamente
- Baja autoestima

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN CORRECTA

- Brinde a su hijo una dieta sana
- Limite los refrescos y los dulces
- Evite los alimentos pegajosos
- Ofrezca refrigerios sanos que pertenezcan a varios grupos alimenticios.



Este es un proyecto de la *Coalición de Missouri para la Salud Bucal*.

El financiamiento para este proyecto fue brindado exclusivamente por la *Fundación para la Salud de Missouri*. La *Fundación para la Salud de Missouri* es una organización filantrópica cuya visión es mejorar la salud de las personas de las comunidades que atiende.

Agradecimientos especiales:

Fundación para la Salud de Missouri
Asociación Dental de Missouri
Universidad de Missouri – Facultad de Odontología de la Ciudad de Kansas
Academia de Odontología Pediátrica de Missouri
Asociación de Primeros Cuidados de Missouri

Etapas de las caries:



BOCA SANA
No se observan problemas dentales. Superficies dentales blancas y uniformes. Encías color rosa y firmes.



CARIES LEVE
Los primeros signos de la caries se manifiestan como lesiones. Las lesiones pueden presentarse como manchas blancas, opacas o turbias. Aparecen en bandas a lo largo de la encía.



CARIES MODERADA
Descoloramiento color café o negro en los dientes. Dientes rotos y/o que se están gastando. Los dientes del niño pueden volverse sensibles al calor o al frío.



CARIES GRAVE
Caries múltiples y grandes. Está generalmente acompañada por abscesos de la encía. Es posible no sentir dolor si el nervio ya ha sido dañado.

PRENATAL

¿Sabía que la salud de los dientes y las encías de una madre puede afectar la salud de su bebé? Las mujeres que tienen una enfermedad grave en las encías corren el riesgo 7 veces mayor de dar a luz un bebé prematuro y/o con bajo peso al nacer. ¿Qué puede hacer?

- Visite al dentista.
- Informe al dentista que está embarazada para que revise su salud bucal.
- Cepíllese los dientes por lo menos dos veces por día con pasta dental fluorada y use el hilo dental diariamente.
- Trate las caries y la enfermedad de las encías.
- Tome abundante agua y coma alimentos nutritivos.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS DIENTES DE LECHE?

LOS DIENTES DE LECHE:

- Guían a los dientes permanentes a la posición correcta
- Ayudan a su hijo a hablar claramente
- Ayudan a la formación de la mandíbula y del rostro
- Mastican alimentos nutritivos
- Promueven la salud en general
- Generan autoestima

¿CUÁNDO LE EMPEZARÁN A SALIR LOS DIENTES A MI HIJO?

Los dientes de leche comienzan a salir alrededor de los seis meses, y el total de los 20 dientes de leche generalmente ya han salido a los 2 o 3 años. Cuando están saliendo, deje que su bebé mastique algo fresco, como un paño limpio y frío o un aro para morder. Señales que anuncian la dentición:

- Encías inflamadas
- Babeado intenso
- Molestia e irritabilidad

Dientes superiores	Salen	Se caen
Incisivo central	8-12 meses	6-7 años
Incisivo lateral	9-13 meses	7-8 años
Colmillo	16-22 meses	10-12 años
Primer molar	13-19 meses	9-11 años
Segundo molar	25-33 meses	10-12 años

Dientes inferiores	Salen	Se caen
Segundo molar	23-31 meses	10-12 años
Primer molar	14-18 meses	9-11 años
Colmillo	17-23 meses	9-12 años
Incisivo lateral	10-16 meses	7-8 años
Incisivo central	6-10 meses	6-7 años

BACTERIAS

Las bacterias pueden contagiarse de una persona a otra. Para reducir el contagio de bacterias:

- Los padres deben tener buenas prácticas de higiene bucal
- Los padres deben evitar compartir los cubiertos con sus hijos
- Los padres no deben ponerse el chupón en la boca para luego colocarlo en la boca de sus hijos. ¡Esto no sirve para limpiar el chupón!

5 FORMAS DE PREVENIR LAS CARIES PRECOZ INFANTIL

- 1 NO ES EL BIBERÓN, ES EL CONTENIDO** – No permita que su hijo se duerma con un biberón o taza para bebés con otra cosa que no sea agua. Mientras su hijo tome biberón o pecho, limpie sus encías y dientes después de cada toma.
- 2 LIMITE LAS BEBIDAS CON AZÚCAR ENTRE LAS COMIDAS** – Alrededor del año, retire el biberón de su hijo y enséñele a tomar de una taza normal. Sólo ofrezca leche y jugos durante las comidas y los refrigerios para evitar que su hijo tome pequeños sorbos de estas bebidas durante todo el día. Dele agua entre las comidas y los refrigerios.
- 3 OFREZCA MEJORES OPCIONES NUTRITIVAS** – No solo se trata de lo que toman, ¡sino también de lo que comen! Muchos refrigerios populares, como los rollitos y las gomitas de frutas, contienen demasiada azúcar que se pega y recubre los dientes. Incluso las frutas secas, con azúcar natural, pueden quedar pegadas en y entre la superficie de los dientes, haciendo más difícil la limpieza.
- 4 MANTENGA BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE BUCAL** – Luego de alimentarlo, limpie las encías de su bebé con un paño o gasa húmeda. En cuanto aparezcan los dientes de leche, empiece a cepillarlos delicadamente con un cepillo de cerdas suaves para niños y agua o pasta dental sin flúor (hasta que sepa escupir). Cepille los dientes de su hijo por lo menos 2 veces por día, especialmente antes de acostarse.
- 5 DÉ UN BUEN EJEMPLO** – Los niños imitan lo que ven. Por eso es importante que la higiene bucal sea una prioridad para los padres. Cepíllese los dientes y use hilo dental diariamente y programe visitas dentales regulares para usted y su hijo.

¡LAS CARIES DENTAL SE PUEDE PREVENIR!

- Nunca deje que su hijo se acueste con un biberón.
- Cepille los dientes de su hijo 2 veces por día, especialmente antes de acostarse.
- Una vez que su hijo aprenda a escupir, utilice pasta dental fluorada de cantidad de tamaño de un chícharo.
- Ayude a los niños a cepillarse los dientes.
- Establezca buenos hábitos de higiene bucal.
- Empiece a utilizar el hilo dental delicadamente cuando los dientes empiecen a juntarse.
- Revise los dientes de su hijo todos los meses para detectar cambios.
- Reemplace el cepillo de dientes cuando su hijo tenga una infección en la garganta, irritación de garganta recurrente, o cuando las cerdas del cepillo estén gastadas.
- Dé un buen ejemplo usted mismo manteniendo una buena higiene bucal.
- Visite al dentista regularmente a partir del primer año.