

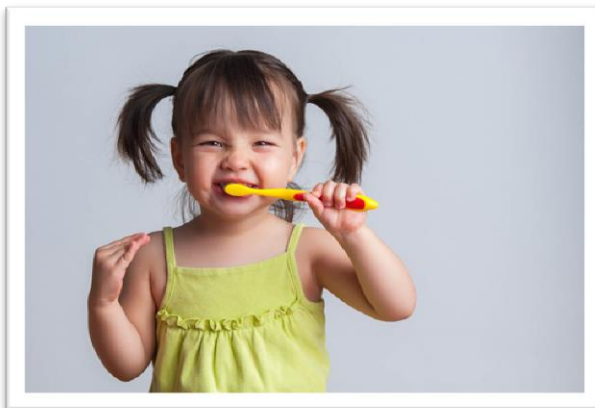
SALUD Y BIENESTAR

HOJA INFORMATIVA

¡EL MES NACIONAL DE LA SALUD ORAL INFANTIL ESTA AQUI!

Caries dentales son una de las condiciones crónicas más comunes que afectan a los niños pequeños en los Estados Unidos. Según el centro para Control de enfermedades y prevención (CDC), 42% de los niños entre 2 y 11 años tienen caries en sus dientes de leche y 19% de los adolescentes de 2-19 años tienen caries sin tratamiento. Los dientes con caries pueden causar dolor e infección que puede afectar la capacidad del niño para aprender. También puede causar problemas de oído, infecciones sinusales y dificultad para hablar. La buena noticia es que la caries dental son prevenibles mediante la práctica de buena higiene oral. En Orange County Head Start nos esforzamos por ayudar a nuestras familias para asegurar una óptima salud oral y bienestar general para nuestros niños. Por esta razón uno de nuestras metas de agencia es que "cada niño tendrá un examen dental antes de transición a kindergarten". Ya que febrero es el mes Nacional de salud oral infantil, pensamos

que esto fuera el tiempo apropiado para proveerles información para ayudarlos asegurar que los dientes y boca de su niño estén en buena salud.



Consejos:

COMO HACER CEPILLARSE DIVERTIDO

- 1. COMPRE UN CEPILLO.** Comprar al niño un cepillo de dientes con su personaje favorito.
- 2. CANTEN UNA CANCION.** Incorporar una divertida canción en tu rutina de cepillado de diente.
- 3. PRACTIQUE.** Deje que su niño practique con su muñeco favorito.
- 4. RECOMPENSA.** Ofrezca una recompensa cada vez después de cepillar los dientes (es decir, leer un libro favorito, jugando con un juguete favorito, una calcomanía).

MITOS COMUNES DE LA BOCA QUE PUEDEN PONER AL NIÑO EN RIESGO

Mito #1 – Los dientes de leche no son importantes.

Es común para que los padres creen que los dientes de leche no son importantes porque "caerá de todos modos"; sin embargo las caries pueden afectar la raíz de los dientes de su bebé. Las raíces de los dientes de leche ayudan a guiar los dientes permanentes en su lugar en cuanto se desarrollan. Los dientes de leche también juega un papel importante en el desarrollo del lenguaje.

Mito #2 – No es posible que los gérmenes causantes de caries se transmitan de persona a persona.

Es posible. Caries dental son causadas por bacterias que viven en la boca que se puede pasar a otra persona a través de la saliva. De hecho la transmisión de estas bacterias ocurre comúnmente de las madres a los bebés. Para evitar la transmisión de la caries a su bebé, no comparta alimentos o utensilios para comer.

¿QUÉ SON LOS SELLANTES DENTALES?

Al cepillarse los dientes los niños tienden fallar lugares en la parte posterior de la boca con son difícil de alcanzar. Los dientes traseros tienen surcos y hoyos que recogen los gérmenes y alimentos. Con el tiempo, esto provoca caries. Los sellantes dentales son una forma rápida y fácil para prevenir la caries dental. Un sellador es una capa delgada de plástico, aplicada a las superficies de masticación de los dientes posteriores (molares). La Asociación Dental Americana recomienda que los niños reciban los sellantes dentales en sus molares permanentes tan pronto en cuanto visitan al dentista, que es generalmente entre las edades de 5 y 7. El proceso de aplicación de selladores es sencillo, rápido y sin dolor. Después de una limpieza profunda una solución se aplica a los dientes para ayudar con la unión y luego el sellador está pintado sobre el esmalte de los dientes. El sellador se adhiere rápidamente en las ranuras de los dientes creando un escudo protector contra las caries que puede durar hasta 10 años. Hable con el dentista de su hijo para averiguar cómo puede obtener selladores dentales para su hijo.

¿Tiene su hijo un hogar dental? Para encontrar a un dentista en su área, use el localizador de dentista en [InsureKidsNow.gov](https://www.insurekidsnow.gov) o Comuníquese con su Departamento de servicios de salud de OCHS al: 714-241-8920.



CÓMO CUIDAR LA BOCA DEL BEBÉ

1.

ENCÍAS LIMPIAS. Limpie las encías de su bebé antes de que los dientes broten. Una vez que salen los dientes, cepille con pasta dental con fluoruro dos veces al día, todos los días.

2.

NO BIBERONES EN LA CAMA. Al tiempo de la siesta, no colocar al bebé en la cama con un biberón con leche o fórmula.

3.

LECHE O AGUA. DaLE a su niño leche o agua. Evitar darles bebidas con azúcar como soda o jugo.

4.

HAGA UNA CITA. Una vez que su hijo cumpla 1 año de edad debería de tener su primer examen dental. Después de eso, deberían tener un examen cada seis meses.



Stephanie Ha & Berlina Sanchez

¡Conozca a nuestros padres de H.E.L.P.!

El programa de Enlace de Educación de Salud de Orange County Head Start es una manera para los padres conocer y promover las prácticas saludables. En reconocimiento del mes nacional de salud oral infantil, el taller de este mes será sobre "Sonrisas Brillantes, Futuros Brillantes" – será sobre la salud oral. Nuestras representantes, Berlina Sanchez, Stephanie Ha, y Rosalia Vazquez compartirán la información que aprendieron en sus próximas reuniones de Comité de padres. Si usted está interesado en unirse a nuestro programa H.E.L.P., comuníquese con nuestro Departamento de servicios de salud: (714) 241-8920.