

¡Los Dientes También Son Importantes!

Datos Breves:

- Todos los niños deben tomar un suplemento de fluoruro para ayudar a fortalecer los dientes y prevenir las caries. Pídale a su dentista o pediatra que le recete fluoruro.

- Es mejor poner a dormir a los bebés con un biberón con agua. La leche, leche materna y leche de fórmula contienen ciertas formas de azúcar que pueden producir caries.

- Visite al dentista regularmente. Los niños deben ir a ver al dentista cuando cumplen 3 años. Continúe con sus citas dentales cada 6 meses.

- Pregúntele al dentista acerca de los "sellantes". Los sellantes se aplican a las muelas para prevenir las caries hasta por 5 años.

- Para información, o para obtener ayuda en localizar a un dentista, llame al teléfono (661) 861-5288.



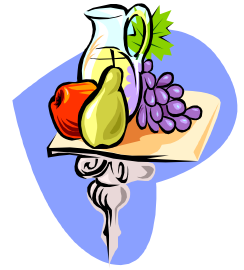
Los Dientes De Leche Son Importantes

Los dientes de los niños son importantes y son un papel necesario en el desarrollo del lenguaje, la apariencia personal y el auto-estima. Se debe empezar a cuidar los dientes de los niños desde que los bebés nacen, comenzando por cuidarles las encías después de alimentarlos. Si se les da a los niños comidas bien balanceadas, se les enseña a cepillarse los dientes adecuadamente, y se les anima a tener chequeos dentales regularmente tendrán sonrisas brillantes y saludables.

Ayudarles A Los Niños A Cuidarse Los Dientes Es Fácil

Ayude a garantizarle a su bebé encías y dientes saludables limpiándole las encías después de comer (tomar el biberón o el pecho). Envuelva alrededor de su dedo una toallita suave y limpia, y límpiele las encías al bebé. A los niños más grandecitos (de 1-7 años) se les debe animar para que se cepillen los dientes después de cada comida usando un cepillo de dientes para niños y pasta dental con fluoruro (utilice la pasta únicamente si el niño no se la pasa). Muéstrelle al niño cómo cepillarse cada diente en círculos, asegurándose de que se cepille también la lengua. Es importante que los niños estén supervisados por un adulto mientras se cepillan los dientes, pues frecuentemente no se cepillan bien ciertas partes de los dientes con que mastican, lo cual lleva a las caries.

Comidas Apropriadas Resultan En Dientes Sanos



Muchos de los alimentos que los niños prefieren producen caries. Déles una variedad de comidas y meriendas saludables, evitando aquellos que contienen azúcar. Tenga cuidado, muchos jugos y "bocaditos o chucherías" que dicen estar hechos con 100% jugo de fruta contienen bastantes cantidades de azúcar. Aquí le presentamos algunas ideas que esperamos le ayuden:

En lugar de:

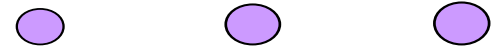
Papitas
Pudín
Refrescos/sodas
Gomitas

Pruebe:

Galletas sin azúcar
Yogurt
Leche o jugo de fruta
Pasas cubiertas con yogurt

Haga Divertida La Cepillada De Los Dientes

Haga que los niños participen en actividades divertidas que los anime a cepillarse los dientes y a comer saludablemente. El miedo a ir al dentista se puede evitar dándoles ejemplo y leyéndoles libros acerca de las citas al dentista.



Actividad Divertida: "El Plato Saludable"

Deje que los niños corten fotos de alimentos saludables que aparecen en revistas y los peguen en un plato de cartón. Platique con ellos acerca de los alimentos saludables y de su importancia.

Libros: How Many Teeth?

Por: *Paul Showers*