

# BUENOS HÁBITOS DE SALUD DENTAL PARA LOS NIÑOS

## Desde el Nacimiento hasta un Año de Edad



- ◆ Limpie las encías o dientes del bebé con una toallita limpia y húmeda todos los días.
- ◆ Levante los labios del bebé y vea todos los lados de los dientes. Llame al dentista si hay manchas blancas, cafés o negras.
- ◆ Duerma a su bebé sin el biberón.
- ◆ Anime al bebé a beber agua o leche de una taza a los seis meses de edad.
- ◆ No meta el chupón en miel o en algo dulce, ni lo limpie con su boca.
- ◆ El compartir cepillos de dientes, cucharas o tasas, crea que se propaguen los microbios de caries más rápidamente.

## De Uno a Tres Años de Edad

- ◆ A partir de un año de edad, lleve al niño con el dentista anualmente. Haga preguntas sobre el fluoruro.



- ◆ Dos veces al día, limpie todos los lados de los dientes. Use el cepillo del niño y una pizca de pasta dental con fluoruro. Limpie el exceso de pasta dental.
- ◆ Después de un año de edad, el niño debe tomar en taza únicamente.
- ◆ Los dientes de leche duran de 6 a 10 años.

## De Cuatro a Seis Años de Edad

- ◆ Cepille los dientes y las encías dos veces al día. Ponga una porción pequeña (del tamaño de un chicharo) de pasta dental con fluoruro. Limpie o deje que el niño escupa el exceso de pasta.
- ◆ Ayude a su niño con el hilo dental antes de acostarse.



- ◆ Dele bocadillos saludables, nada dulce o pegajoso.
- ◆ Haga que su niño use protector para la boca para deportes como “tee-ball” y soccer.

## De Seis Años en Adelante

- ◆ El niño debe tener una “casa dental” y ser visto dos veces al año.
- ◆ Pregunte al dentista sobre la aplicación de fluoruro y selladores dentales en las muelas permanentes.

- ◆ Recuérdele al niño de ser responsable y cepillarse los dientes y la lengua con pasta con fluoruro dos veces al día y usar el hilo dental diariamente.
- ◆ Reemplazar el cepillo dental cada tres meses o después de una enfermedad.
- ◆ Limite los bocadillos que causan caries como papitas, dulces agrios y pegajosos, sodas, bebidas deportivas y café.
- ◆ Anime al niño a comer bocadillos bajos en azúcar como frutas, verduras, nueces y queso.



## Libros para Niños

Los siguientes libros están disponibles en muchas de las bibliotecas del Condado de San Diego. Solicite la ayuda de la bibliotecaria.

### Título del Libro

#### **El Diente de Rosalía**

*por Eva Eriksson*

#### **Sonríe**

*por Jane Belk*

#### **Doctor de Soto**

*por William Steig*

#### **Voy al Dentista**

*por Kate Petty*

#### **¿Cómo Está Tu Salud?**

*por Catherine Dolto*

#### **Dentistas**

*por Robert James*

# En Caso de una Emergencia



**Si su niño(a) se queja de un dolor de diente,** enjuáguele la boca con agua tibia. Aplique una compresa fría en el lado de la cara si se inflama. Llévelo al dentista.

**Si un diente está roto o despostillado,** limpie el área lastimada con agua tibia. Si empieza a inflamarse, coloque una compresa fría en la cara. ¡Inmediatamente lleve al niño al dentista!

**Si se cae un diente accidentalmente,** cuidadosamente levante el diente por la superficie por donde se muerde, y póngalo en agua o leche fría. ¡Lleve al niño (junto con el diente) al dentista inmediatamente! Podría ser posible que se lo vuelvan a poner.

**Si su niño(a) se muerde el labio o la lengua,** aplique presión con una toalla limpia al área sangrante. Aplique compresas frías si se llega a inflamar. Si el sangrado no se detiene, vaya a la sala de urgencias del hospital.

## Sus Niños Necesitan que los Mantengan Saludables Los exámenes de Salud son Importantes

Su niño puede ser elegible para el Programa de CHDP es un programa gratuito para recibir:

- Exámenes de salud
- Vacunas
- Referencias dental



**Un Cuidado de Salud Continuo es importante para su niño**

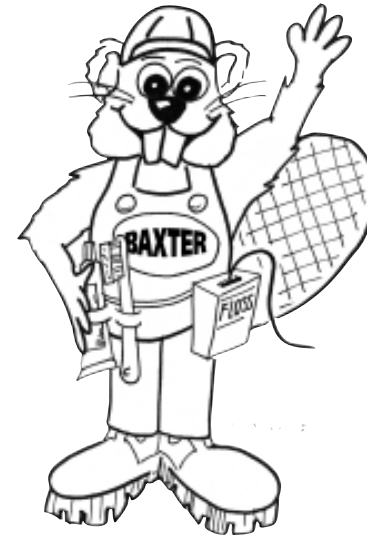
**Aplique para una Cobertura de Salud sin Costo o a Bajo Costo**

**Para mayor información llame al 1-800-675-2229**



Condado de San Diego

## Buenos Hábitos de Salud Dental



**Guía para Usted y su Familia**