



Mensajes de salud oral

NIÑOS 0 A 5 AÑOS

Una guía básica para ayudarle a cuidar de la salud oral de su niño:

- 1 La salud oral comienza en casa

- 2 La buena nutrición y la salud oral

- 4 Higiene oral

- 5 ¿Que cubre su plan dental?

- 5 Pagando por el cuidado oral de su niño/a

- 5 Escogiendo el mejor hogar dental para las necesidades de su niño/a

- 6 Visita al dentista

Otros recursos

Visite nuestra página visionycompromiso.org/oralheath

Aunque sean temporales, los dientes de bebé (dientes primarios) son muy importantes para el desarrollo y salud de su niño/a. Ellos le ayudan a él o ella a masticar, hablar y sonreír. Estos dientes también mantienen espacios en las mandíbulas para los dientes permanentes que están creciendo bajo las encías. Cuando un diente primario se cae prematuramente, el diente permanente se puede mover al espacio vacío y lo que causa dificultades posteriormente que los dientes adultos encuentren el espacio que necesitan. Esto puede causar que los dientes crezcan torcidos o empalmados. El comenzar a los bebés con un buen cuidado oral puede ayudarlos a proteger sus dientes en décadas por venir.

LA SALUD ORAL COMIENZA EN CASA

Aunque vayan a ser eventualmente reemplazados por dientes permanentes, es importante para la salud y bienestar en general mantener los dientes del bebé saludables. Las buenas noticias son que ¡el deterioro de los dientes es prevenible!

Tomar agua

El fluoruro ayuda a que el esmalte se haga más resistente al deterioro y ayuda a reparar el esmalte que se haya debilitado. Los bebés y los niños chiquitos que no reciben una cantidad adecuada de fluoruro pueden correr un mayor riesgo de desarrollar caries en los dientes. Casi todos, los sistemas de agua en las comunidades de California contienen fluoruro. El agua embotellada puede no contener fluoruro; consecuentemente, los niños que regularmente toman agua embotellada sin fluoruro o agua de la llave que no lo tiene, carecen de sus beneficios. Si usted no está seguro/a si el agua de la llave no tiene fluoruro contacte que su departamento de salud o a su proveedor de agua.

Los tratamientos de fluoruro previenen las caries al fortalecer la superficie dura del exterior de los dientes y hasta pudieran sanar las caries que apenas se estén formando. Un tratamiento de fluoruro es rápido y no causa dolor. El dentista pintará una capa delgada de barniz de fluoruro en los dientes de su niño/a. Este barniz es una sustancia adherente amarillenta o anaranjada que tiende a tener un buen sabor. La aplicación del barniz es rápida y seca rápidamente.

Le dirán a su niño/a que no coma o beba por unos 30 minutos después del tratamiento.

El chuparse los dedos y los pacificadores (chupetes)

El chuparse los dedos es un reflejo natural para los niños/as. Chuparse el pulgar, los dedos, un chupete u otro objeto puede ayudar a los bebés a sentirse seguros y contentos y les ayuda a aprender sobre su mundo. Los niños chiquitos también se chupan los dedos para tranquilizarse y para que les ayude a quedarse dormidos. Los infantes y los niños se chupan los pulgares, los dedos o los chupetes.

A los chupetes que se les pone azúcar, miel, jugo, o bebidas dulces pueden causar deterioro de los dientes. El deterioro de los dientes puede comenzar también cuando las bacterias que causan las caries pasan de la saliva de la madre o cuidador/a al bebé. Cuando la madre pone la cuchara del/la niño/a en su boca o limpia el chupete con su boca, le pasa las bacterias al bebé.

¿Cuándo dejan de chuparse los dedos los niños? Los niños usualmente dejan de chuparse los dedos entre dos y cuatro años de edad o cuando los dientes permanentes están listos a brotar. Si nota cambios en los dientes primarios, o se preocupa por que su niño/a se chupa los dedos, consulte con su dentista.

LA BUENA NUTRICION Y LA SALUD ORAL

Los niños necesitan dientes fuertes y saludables para masticar sus alimentos, hablar, y tener una bonita sonrisa. De hecho, una buena dieta es esencial para el crecimiento y desarrollo de su niño/a. Casi todos los alimentos que comemos, incluyendo la leche y los vegetales tiene algún tipo de azúcar, lo que puede contribuir al deterioro de los dientes. Para ayudar a controlar la cantidad de azúcar que su niño consume, trate siempre de leer las etiquetas de los alimentos y escoja las comidas y bebidas que sean bajas en



azúcar agregada. También elija bebidas como el agua hidrata y contribuye a una buena nutrición.

Qué comer: De acuerdo con la página electrónica “My Plate”, del Centro de Políticas y Promoción sobre la Nutrición, una agencia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, una dieta balanceada debe incluir:

- **Frutas y vegetales.** Combinados, estos deben ser la mitad de lo que su niño/a debe comer cada día.
- **Granos.** Asegúrese que la mitad de los granos sean integrales tal como la avena, el pan de trigo integral y el arroz integral.
- **Lácteos.** Elija productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- **Proteínas magras.** Escoja proteínas magras (de poca grasa) tales como las carnes rojas sin grasa, el pollo sin pellejo y el pescado. Trate de variar las selecciones de proteína para que incluya huevos, frijoles, chícharos y legumbres, también.

La cantidad de comida que los niños pequeños comen varía de día a día y de comida a comida. Puede encontrar una lista de tamaños de las porciones recomendadas para niños de 1 a 4 años en nuestra página electrónica, visionycompromiso.org/oralheath.

Aparte de una dieta nutritiva, los hábitos de comer golosinas, las botellas y los chupetes también impactan la salud oral de su niño/a. Aquí le damos unas sugerencias para mantener la boca de su niño/a saludable:

- ¡La crianza de pecho es lo mejor! Amamante a su bebé por 6 meses o por más tiempo si puede.
- Si le va a dar la botella a su bebé, ponga solamente fórmula, leche, o leche de pecho en las botellas. Evite llenar las botellas con líquidos como agua azucarada, jugo, o sodas.
- Los bebés deben terminar sus botellas de la hora de dormir y de la siesta antes de dormirse. Un/a bebé que toma la botella por sí mismo/a para dormirse aumenta el riesgo de deterioro de los dientes.
- Si su niño usa un chupete, dele uno que esté limpio—no le ponga azúcar ni miel.
- Trate de no compartir saliva con su bebé y evite poner el chupete (o una cuchara) en su boca antes de dárselo a su niño/a. Las bacterias que causan caries se pasan fácilmente de la madre (u otra cuidadora) bebé.
- Anime a los niños/as a que beban de una taza antes de su primer cumpleaños y desanime el uso frecuente y prolongado de las “sippy cups”.
- Promueva hábitos de comer saludables, sirva bocadillos nutritivos y limite los dulces.
- Discuta las necesidades de fluoruro con su dentista o pediatra. Ellos pueden recomendar un suplemento con fluoruro si vive en un área donde el agua de la llave no lo contiene.

Amamantar

Los estudios muestran que los bebés que son exclusivamente alimentados con pecho por los primeros seis meses tienden a tener menos problemas con el alineamiento de los dientes tales como la mordida abierta, la mordida cruzada, y la sobre mordida, que los bebés que son amamantados por menos tiempo o que nunca lo fueron para nada.

Otro beneficio de alimentar con pecho es el de reducir el riesgo de deterioro de los dientes. La exposición frecuente y prolongada de los dientes del/la bebé a bebidas que contienen azúcar—incluyendo la fórmula, la leche y el jugo de fruta—causan deterioro que frecuentemente pasa cuando el/la bebé se duerme con una botella. Este deterioro ocurre más seguido en los dientes de arriba y enfrente, pero puede afectar también otros dientes. El agua no tiene el mismo impacto porque los dientes no son impregnados con líquidos azucarados.

Bocadillos saludables

Para proteger los dientes, los alimentos y bebidas dulces deben limitarse a la hora de las comidas y no deben consumir más de una golosina al día. A continuación, puede encontrar algunas recomendaciones.

- Frutas frescas pero no frutas secas
- Trocitos o palitos de vegetales como zanahorias, pepinos pimientos, elotitos con purés o aderezos (dips) hechos con yogurt, queso crema o aderezos como el “hummus” (puré de garbanzos).
- Desayunos de granos integrales con leche
- Cubitos de queso con galletas o palitos de pan
- Sandwiches, bollos de pan y pan “pita” con algo adentro
- Yogur sin azúcar (natural) con trocitos de fruta fresca
- Panes con pasas y “teacakes” (galletitas)
- Panqués, “muffins” de fruta y panecillos simples
- Panes de fruta y de zanahoria

Bebidas azucaradas

El jugo es alto en azúcar y calorías, el agua y la leche son siempre las mejores opciones para su pequeño/a. Si su niño/a tiene menos de un año la Academia de Pediatría sugiere que se eliminen completamente el jugo y las sodas de su dieta. Los niños/as entre 0 y 5 años no deben tomar mas de 4-6 onzas de jugo cada día.

Alimentos pegajosos

Evite las golosinas pegajosas que se pegan o que son difíciles de remover de los dientes de su niño/a tal como los rollitos de fruta, las galletas, las papitas y los dulces. Aun las pasas u otras frutas secas, que se promueven como golosinas naturales, contienen mucho azúcar y son difíciles de limpiarse.

HIGIENE ORAL

Los problemas que pudieran afectar la salud oral de los niños incluyen el chuparse los dedos, el empujar los dientes con la lengua, el chuparse los labios o el deterioro de los dientes que puedan causar que se le caigan al/la bebé muy pronto.

Dentición: aunque los recién nacidos usualmente no tienen dientes visibles, los cuatro dientes de enfrente usualmente “brotan” o empujan hacia afuera de las encías alrededor de los seis meses. Esto varía considerablemente, y de hecho, a algunos niños no les sale el primer diente hasta que tienen de 12 a 14 meses. Usualmente para los tres años, todos los 20 dientes primarios brotan o salen de las encías y la mayoría de los niños tendrán un juego completo de estos dientes.

Conforme brotan los dientes, algunos niños se ponen inquietos, duermen mal, se ponen irritables, pierden el apetito o babea más que de costumbre. Sin embargo, la diarrea, las erupciones de la piel, y la fiebre no son nunca síntomas normales para un bebé que le estén saliendo los dientes. Si su bebé tiene fiebre o diarrea mientras que le están saliendo los dientes y continúa estando irritable e incómodo, llamen a su doctor.

Como limpiar y cepillar los dientes de su bebé

La buena salud oral comienza aun antes de que aparezca el primer diente de su bebé. Aquí le damos algunos pasos a seguir:

Limpiando los dientes de su bebé: Limpie la boca de su bebé regularmente durante los primeros días de haber nacido limpiándole suavemente las encías con una gaza limpia y húmeda o con una toallita.

Cepillando los dientes del bebé: Tan pronto como aparezcan los primeros dientes de su niño/a comience

una rutina de limpieza usando un cepillo suave para limpiar la placa y evitar el deterioro de los dientes.

Pasta de dientes: Use una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro, del tamaño de un grano de arroz y trate de minimizar la cantidad de pasta que el niño trague. Esto ayudará a esparcir el fluoruro en los dientes sin que trague mucha pasta.

Una vez que el niño aprende a escupir (alrededor de los tres años), use una porción de pasta dental del tamaño de un chícharo (guisante) y pídale al niño que lo escupa en el lavabo después de cepillarse.

Exámenes dentales: Hable con su dentista para determinar la primera visita dental de su niño/a. Los dentistas pediátricos reciben capacitación especializada y son los proveedores primarios especializados sobre la salud oral para infantes y niños hasta la adolescencia, incluyendo los niños/as con necesidades especiales de salud.

Como cepillarse

Los padres de familia necesitan involucrarse para ayudar a sus niños/as a que aprendan a cepillarse los dientes apropiadamente. El ayudar a sus niños/as a que adquieran el hábito de cepillarse los dientes dos veces al día es clave para que tengan una vida entera de sonrisas saludables. No se limite a tomarles y tiempo y supervisarlos. Hay un número de cosas que puede hacer para motivarlos: póngales la música que les guste, compre cepillos con los caracteres que les gustan, use canciones fáciles de recordar que enseñan a niños de todas las edades sobre el buen cuidado oral, cuénteles un cuento, sea creativo/a y hágalo divertido. Ponga el ejemplo aun cuando esté de vacaciones o fuera de horario y deles muchos refuerzos positivos con un abrazo y dígales “estoy orgulloso/a de ti”.

¿QUE CUBRE SU PLAN DENTAL?

En California, todos los planes de cuidado de la salud para niños también incluyen beneficios dentales pediátricos. Usted siempre tiene la opción de comprar cobertura adicional a través de un plan independiente si así lo desea.

Una vez que haya determinado cuáles son las necesidades dentales de su niño/a, trabaje con su dentista y su proveedor de beneficios para entender que está cubierto. Con frecuencia, el personal del dentista los averigua por usted. La mayoría de los planes cubren cuidados preventivos.

Puede también llamar al plan de su niño/a usando el número de servicio al cliente 800 de la tarjeta de identificación o visite la página electrónica para más información.

PAGANDO POR EL CUIDADO DE LA SALUD ORAL DE SU NIÑO

En California, todos los niños entre las edades de 0 a 19 años, sin importar su estado migratorio, califican para Medi-Cal, si sus padres están considerados como de bajos ingresos. Bajo Medi-Cal, todos los niños reciben Denti-Cal el cual cubre la mayoría de los servicios de cuidado dental.

Kaiser Permanente Community Health Plan ofrece cobertura para el cuidado de la salud y el cuidado dental para niños menores de 19 años que no tienen seguro sin importar su estado migratorio y cuyos padres tienen ingresos que nos los califica para Medi-Cal. Desafortunadamente, este programa no se ofrece en todos los condados de California.

SELECCIONANDO EL MEJOR "HOGAR" DENTAL PARA LAS NECESIDADES DE SU NIÑO/A

Tanto los padres de familia como los dentistas juegan, cada uno, un papel importante en asegurar que la visita dental para el/la niño/a sea una experiencia positiva. La salud dental es parte vital de la salud general de su niño/a y es importante que seleccione un consultorio dental donde se sientan a gusto.

De ser posible, escoja una oficina pediátrica para su niño/a entre 0-5 años. Los dentistas pediátricos reciben capacitación adicional y saben cómo comunicarse bien con los niños. Además, su oficina tiene equipo pediátrico y un ambiente diseñado para que los niños se sientan cómodos. Los cuartos de consulta pueden estar decorados con colores alegres, animales, y diseños divertidos mientras que las salas de espera pueden tener una variedad de juguetes y mesas de actividades para mantenerlos entretenidos mientras esperan. Un entorno divertido hace que la visita al dentista sea como un agasajo para la visita de los niños—pudiera ser ¡que hasta quisieran regresar!

Un hogar dental le brinda un lugar seguro y confiable donde puede acudir ya sea a una visita de rutina o una emergencia dental. Aquí le damos unas estrategias para ayudarlo a encontrar la mejor opción dental para usted y su niño/a:

¿Es el horario conveniente para usted? ¿Abren antes y después de las horas de escuela, o durante los fines de semana? Si tiene cobertura dental, ¿está el dentista en la red del plan? ¿Se sienten a gusto allí usted y su niño/a? ¿Está limpia y ordenada la oficina? ¿Necesita servicios de traducción o intérprete para comunicarse con el dentista o la higienista dental? ¿Le explicó el dentista y le dio instrucciones que les ayudarán a cuidar de la salud oral de su niño/a? ¿Ha sido el historial médico y dental de su niño registrado y guardado en un archivo permanente?

¿Cuentan con un plan en caso de emergencias dentales?

VISITA AL DENTISTA

La primera visita dental de su niño debe tomar lugar después que aparezca el primer diente, pero no más tarde del primer cumpleaños del niño. ¿por qué tan temprano? Tan pronto como le salen los dientes al niño, él o ella pueden desarrollar caries. Siendo proactivos en el presente sobre la salud dental de sus niños puede ayudarlos a tener una sonrisa saludable de por vida. Durante la visita, la sientan a usted en la silla dental con el/la niño/a en sus faldas, si el niño no es capaz, o no quiere, de sentarse solo en la silla. El dentista le examina la boca para determinar si la mandíbula y los dientes se están desarrollando apropiadamente y revisará que no haya lesiones, caries u otras condiciones, le limpiará al niño los dientes y le dará a usted sugerencias para el cuidado diario.

Antes de la visita

Aunque la primera visita es principalmente para que el dentista revise la boca de su niño y para examinar el desarrollo y crecimiento del niño, es también una manera para encaminar al niño a que se sienta cómodo con el dentista. Para hacer la visita una experiencia positiva:

- Hable con su niño/a acerca de la visita dental y léale libros de niños o vean un video para prepararse ambos.
- Considere hacer una cita por la mañana cuando los niños tienden a estar descansados y son más cooperativos.
- Esfuércese por guardar cualquier ansiedad que esté sintiendo usted, los niños pueden percibir sus emociones así que acentúe lo positivo.
- Nunca use la visita al dentista como castigo o amenaza.
- Nunca sobornen a su niño para que vaya a una consulta.

Si su niño/a llora o se mueve durante el examen, no se preocupe, es normal y ¡su equipo dental entiende que es una nueva experiencia para su niño/a!



Durante la visita

Una visita dental en una edad temprana es un “examen de niño sano” para los dientes. Aparte de revisarlos en busca de caries y otros problemas, el dentista puede enseñarle como limpiarle los dientes apropiadamente y cómo lidiar con hábitos como el de chuparse los dedos.

Durante la visita, ustedes pueden esperar a que el dentista:

- Revise la boca del niño/a en busca de lesiones orales, caries y otros problemas.
- Le informe si su niño/a está en peligro de desarrollar caries dentales.
- Limpie los dientes de su niño y le dará sugerencias para el cuidado diario.
- Discuta la dentición, el uso de chupetes y el hábito de chuparse los dedos.
- Discuta un tratamiento si se necesita, programa la siguiente cita