



# Mensajes de salud oral

## NIÑOS 6 A 12 AÑOS

Una guía básica para ayudarle con el cuidado de la salud oral de su niño/a:

- 1 La salud oral comienza en casa
- 2 La buena nutrición y la salud oral
- 3 Higiene oral
- 4 ¿Qué cubre su plan dental?
- 4 Pagando por el cuidado de la salud oral su niño/a
- 4 Seleccionando el mejor hogar dental para las necesidades de su niño/a
- 5 Visita al dentista

### Otros recursos

Visite nuestra página  
[visionycompromiso.org/oralhealth](http://visionycompromiso.org/oralhealth)

Entre los 6 y 12 años ocurren muchos cambios en el crecimiento y desarrollo normal de la boca de su niño. Conforme pasa por la transición de tener todos los dientes primarios, a tener todos los dientes permanentes, la apariencia de su niño cambiará significativamente incluyendo pérdida de dientes, huecos entre los dientes, dientes torcidos y la percepción que estos nuevos dientes permanentes de tamaño adulto están fuera de proporción con las otras características de la cara. Durante este periodo, los exámenes de rutina son importantes para evaluar continuamente posición de los dientes o la relación de las mandíbulas. El tratamiento de ortodoncia pudiera ser recomendado.

En esta fase de crecimiento, la buena higiene oral no puede ser enfatizada suficientemente. Es muy importante que los dientes primarios se mantengan saludables hasta que se caigan naturalmente. Los dientes permanentes tendrán que cuidarse bien para ayudarlos a que duren toda una vida.

## LA SALUD ORAL COMIENZA EN CASA

Es importante que usted como padre/madre de familia, ayude a sus niños a que entiendan en edad temprana la importancia de sus dientes. Usted lo puede hacer proporcionándoles información básica apropiada a su edad y experiencia, sobre la importancia de mantener sus los dientes limpios y saludables. Puede usar videos de "Youtube" videos, historias, o títeres para hacerlo divertido y fácil de entender.

### 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 niños 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 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.



## LA BUENA NUTRICION Y AL SALUD ORAL

Los niños necesitan dientes fuertes y saludables para masticar sus alimentos, hablar, y sentirse con confianza cuando sonríen. 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, lea las etiquetas de los alimentos y escoja las comidas y bebidas que sean bajas en azúcar agregada. Ofrezca a su niño agua para que beba a través del día porque lo hidrata y contribuye a una buena nutrición.

De acuerdo con la página electrónica “My Plate”, del Centro de Políticas y Promoción sobre la Nutrición (Center for Nutrition Policy and Promotion), una agencia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, una dieta balanceada para niños entre los 6–12 años 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 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. Coma por lo menos 8 oz. de pescado a la semana.

Discutan con el dentista o pediatra de sus niños sus necesidades de fluoruro. Ellos pueden recomendar suplementos de fluoruro si viven en áreas donde el agua de la comunidad no contiene fluoruro

### Colosinas 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. En seguida 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 “humus” (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

## HIGIENE ORAL

El deterioro dental (las caries) es uno de los padecimientos más comunes de la infancia. ¡La buena noticia es que el deterioro de los dientes se puede prevenir!

El cepillado y el uso del hilo dental son las mejores maneras de prevenir las caries, pero no es fácil limpiar cada rincón y grieta de los dientes de niños—especialmente las muelas, esos dientes traseros que se usan para masticar. Las muelas son ásperas y desiguales y son un lugar favorito donde se esconden fragmentos de alimentos y las bacterias que causan las caries., sin embargo, hay una red de seguridad que protege las muelas y las mantiene limpias. Se llama sellante y es una capa protectora (hecha de plástico u otros materiales dentales) que se adhieren a las superficies de masticar de las muelas traseras. Estos sellantes no son substitutos del cepillado y el uso de hilo dental, pero si pueden evitar que las caries se formen y pueden hasta prevenir las etapas tempranas del deterioro y evitar el desarrollo de una cavidad grande.

Los tratamientos de fluoruro previenen las caries al fortalecer la superficie dura al 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 coman o beban por unos 30 minutos después del tratamiento.

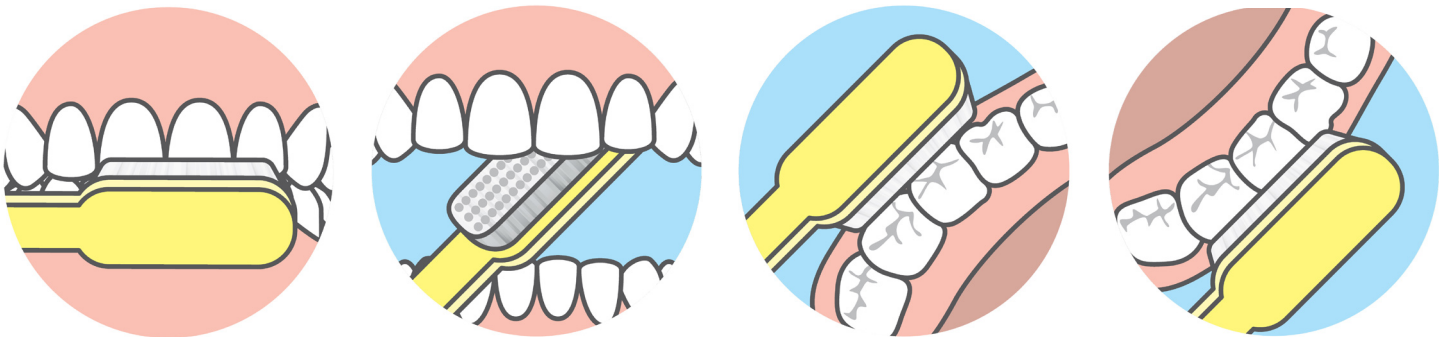
## Cómo cepillar los dientes de su niño/a

La mejor manera de proteger los dientes de sus niño/a es enseñándole buenos hábitos dentales. Con una buena enseñanza, los padres de familia ayudan a sus niños a adoptar buena higiene oral como parte de su rutina diaria. Sin embargo, necesita mantenerse involucrado para que se asegure que cuando se cepillen remuevan toda la placa – la sustancia pegajosa con bacterias que se encuentra en los depósitos de comida que se acumulan en sus dientes y que les causan deterioro. Observen los dientes y fíjense si hay manchas blancas o cafés que pueden significar un deterioro de los dientes que puede ser una señal de las caries tempranas.

**Cepillos de dientes:** La mayoría de los profesionales dentales recomiendan que se reemplacen los cepillos cada tres meses o con mayor frecuencia si las cerdas están dobladas o la cabeza del cepillo se ve maltratada. Reemplace el cepillo si su niño/a ha tenido gripa o influenza, las bacterias se pueden esconder dentro de las cerdas y volver a infectarlo/a. Los cepillos no se deben compartir y se deben enjuagar hasta que se les quite la pasta cuando terminen de cepillarse y dejarlos a secar al aire después de cada uso.

**Guardando los cepillos:** Es importante enjuagar su cepillo después de cada uso y dejar que se seque en posición vertical. Trate de que no toque otros cepillos para evitar pasar los gérmenes. Usted puede usar un utensilio estándar que tiene huecos para los cepillos. Cuando viaje, use un estuche de plástico para evitar que se dañen las cerdas.

**Pasta de dientes:** Se debe cepillar los dientes dos veces al día por lo menos, con una pasta con fluoruro recomendada por la ADA. Comenzando a los seis años, un/a niño/a puede usar una cantidad de pasta del tamaño de un chícharo.



## Cómo usar el hilo dental con su niño/a

Los niños pueden empezar a usar hilo dental para limpiar sus dientes una vez que las superficies estén próximas una a otra. Es importante limpiárselos por lo menos una vez al día. La placa bacteriana y los alimentos se depositan entre los dientes lo que lleva a enfermedades de la encía, caries, y halitosis (mal aliento). El cepillado de la lengua también ayuda a remover la bacteria.

No importa si le limpia a su niño/a los dientes antes o después del cepillado entre los dientes que se tocan. Puede usar implementos plásticos dentales para niño/a- fáciles de usar hasta que ellos se sientan confiados de poder hacerlo ellos mismos.

Los implementos (flossers) son fáciles de agarrar y tienen hilo dental y son ideales para los niños que están aprendiendo a limpiarse entre los dientes.

## ¿QUÉ CUBRE SU PLAN DENTAL?

En California, todos los planes de cuidado de la salud 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/A

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 y cuyos padres tienen ingresos que nos los califica para Medi-Cal, sin importar su estado migratorio. Desafortunadamente, este programa no se ofrece en todos los condados.

## 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 6–12 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 están decorados en 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 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

Los dientes de le leche o dientes primarios, son una parte importante del crecimiento y desarrollo de su niño/a. Estos son críticos para aprender a comer, hablar y sonreír y lo que es más importante, para mantener los espacios en la boca de niño/a hasta que dientes adultos estén listos para brotar. Comenzando cerca de los 5–7 años, se le van a empezar a mover los dientes primarios al niño/a y se le van a caer y esto va a continuar hasta los 12–14 años. Esta fase transicional de “dentición mixta”, cuando tienen dientes primarios y dientes permanentes en la boca, es un periodo de cambiante apariencia. Los dientes más pequeños pueden hacer ver muy grandes a los dientes permanentes en proporción al tamaño de la cara de un/a niño/a. Los exámenes de rutina por el dentista lo habilitan a monitorear apropiadamente el crecimiento dental y la apariencia del/la niño/a.

### Antes de la visita

Una visita al dentista pudiera causar miedo a los niños que habrán escuchado historias de extracciones de dientes y relleno de caries en los parques donde juegan o que reflejen las ansiedades de sus propios padres. Trate lo más posible de no demostrar la ansiedad que esté sintiendo. Los niños pueden percibir sus emociones, así que enfatice lo positivo y deles ánimo.

Antes de la visita al dentista, traten de leerles a sus niños de una selección de libros sobre el tema dirigidos a su nivel de edad en particular para combatir los mitos y que sepan que esperar. Muchos programas de televisión tienen episodios en los cuales los caracteres visitan al dentista por primera vez. Pueden también hacer un juego de roles con ellos usando implementos dentales de juguete.

Como padre/madre de familia, piensen de antemano que preguntas pudiera tener para el dentista sobre la salud oral y los dientes de niño/a.

**Determine sus expectativas:** No importa si la cita dental de su niño/a es para un examen de rutina o para un procedimiento más significativo, hable con su niño/a sobre lo que le espera. Este preparado/a contestar las preguntas que le haga honestamente y encuentre la manera de describir el proceso en lenguaje fácil de entender y reconfortante. Si su niño/a prefiere explicaciones visuales, siéntese junto a él/ella y vea imágenes de oficinas dentales pediátricas. Señale la silla dental, la luz sobre la cabeza y alguna pieza de equipo que usan las higienistas y los dentistas. Aunque quisiera recompensar a su niño/a para reforzar un comportamiento positivo, no lo soborne para que vaya al dentista.

De la misma manera, no use la visita dental como castigo o amenaza. Las advertencias como: “¡El dentista te va a tener que sacar los dientes si sigues

con eso!” esto solamente aumenta la ansiedad de los niños y esa ansiedad la pueden llevar con ellos hasta que son adultos con mayores repercusiones para su salud oral.

## Durante la visita

Durante la visita dental de su niño, ustedes deben esperar que el dentista o higienista haga lo siguiente:

- Revisar el historial de su niño
- Responderles a sus preguntas o preocupaciones
- Hablar con ustedes sobre la salud oral general de su niño incluyendo:
  - El desarrollo de los dientes
  - La mordida (como se juntan los dientes)
  - Los tejidos suaves tales como las encías y las mejillas
  - Los hábitos orales tales como el chuparse los dedos
  - Los factores que afectan el riesgo de desarrollar caries tales como la dieta, la higiene oral, el uso de fluoruro, y la historia familiar cómo prevenir trauma en la boca de su niño/a

Aparte de eso, ellos les

- Mostrarán como limpiar los dientes de su niño y

les darán oportunidad de practicar

- Darán consejos específicos sobre el cuidado oral en el hogar incluyendo la higiene, dieta, uso de pasta y otros fluoruros
- Dirán que esperar conforme la boca de su niño crece y se desarrolla Sugerirán una programación para visitas futuras de seguimiento

El dentista o higienista podría también limpiarle los dientes a su niño. Especialmente si los dientes del niño tienen manchas comunes en los niños. El dentista o higienista podría también aplicarle fluoruro, particularmente si su niño corre un riesgo mayor de desarrollar caries dentales.

Antes de salir de la oficina del dentista ustedes deben tener una clara idea de:

- El desarrollo de su niño
- Sus responsabilidades como padre/madre de familia
- Cualquier seguimiento que se necesite
- La posibilidad que su niño/a desarrolle caries o problemas con la mordida

Sus preguntas deben obtener respuestas. Ustedes también deben saber cómo ustedes y el dentista pueden trabajar en conjunto para asegurarse que su niño goza de una excelente salud oral.