Desde la Cuna hasta la Escuela



Cuidado de la salud bucal de su hijo desde los primeros años de vida hasta la edad escolar

DELTA DENTAL®

Proporcionado por:

Delta Dental Foundation

Una filial de Delta Dental of Michigan,
Ohio, Indiana, y North Carolina

DELTA DENTAL FOUNDATION

DELTA DENTAL®

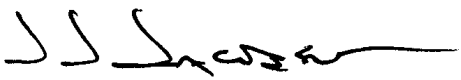
¡La salud bucal de su hijo es importante!

La caries es la enfermedad infantil crónica más común en los Estados Unidos (cinco veces más común que el asma) y los niños pierden más de 51 millones de horas de escuela por año a causa de enfermedades relacionadas con la salud de los dientes, la mayoría de las cuales puede prevenirse.[1] Los niños que sufren problemas dentales tienen dificultades para sonreír, comer, dormir, concentrarse y aprender en la escuela. Por este motivo, nunca es demasiado pronto para comenzar a desarrollar buenos hábitos de salud bucal.

Este folleto tiene por objeto ayudarlo a obtener información sobre cómo cuidar la salud bucal de su hijo desde su nacimiento hasta los primeros años de escuela. No solo encontrará información, sugerencias y recursos útiles, sino que hemos incluido también algunas actividades divertidas para los niños de manera tal que, junto a su hijo, puedan conocer la importancia de una buena salud bucal.

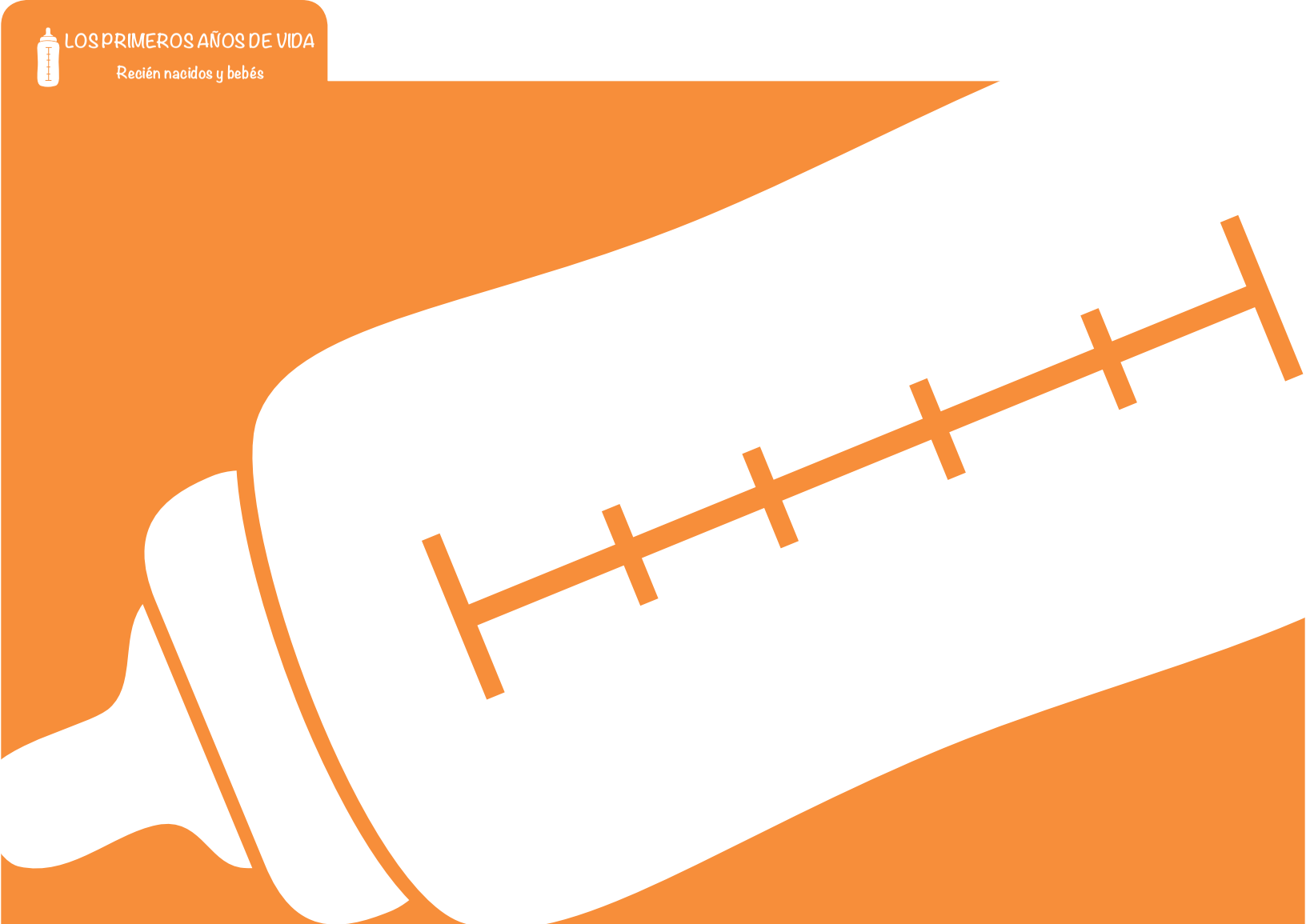
Para obtener más recursos sobre la salud bucal, información sobre cómo encontrar y pagar beneficios de atención dental y para mirar un divertido video de cuatro minutos sobre la salud bucal que usted y su hijo disfrutarán, consulte la sección de recursos al dorso de este folleto o visite el sitio web de Delta Dental de su estado.

Jed J. Jacobson, DDS, MS, MPH



Director científico
Delta Dental of Michigan, Ohio, Indiana, y North Carolina

Michigan: www.deltadentalmi.com
Ohio: www.deltadentaloh.com
Indiana: www.deltadentalin.com
North Carolina: www.deltadentalnc.com



Comer y cepillarse por dos

La salud bucal de una madre puede traer consecuencias a su bebé, incluso antes de que nazca. Los estudios demuestran que la enfermedad periodontal (de las encías) podría ser un factor de riesgo para los bebés prematuros y de peso bajo al nacer.[2] Además, las investigaciones indican que los bebés y niños pequeños pueden recibir bacterias que producen caries de sus madres, lo que significa que los problemas de salud bucal de la madre pueden transferirse a su hijo si no se ocupa de ellos.[3]

A continuación encontrará otras sugerencias para tener una buena salud bucal durante el embarazo:

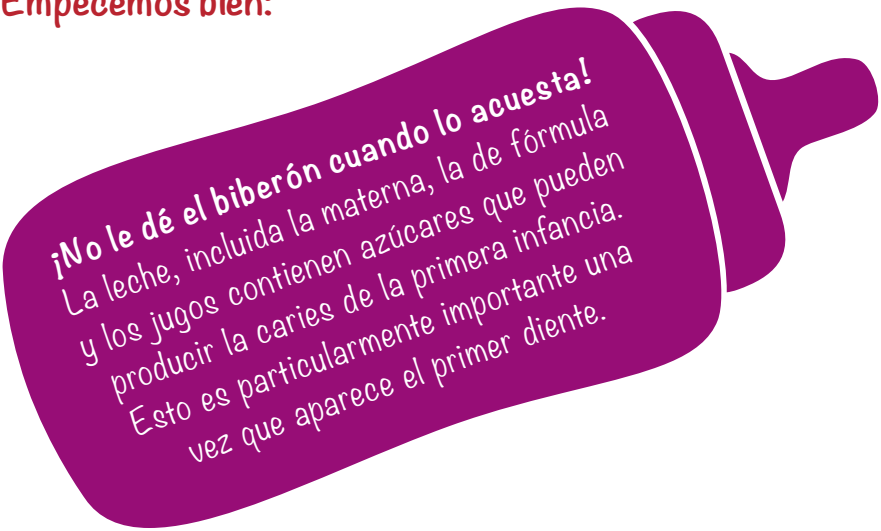
- Cepíllese con pasta dental con flúor dos veces por día y utilice hilo dental una vez al día.
- Cambie el cepillo de dientes cada 3 o 4 meses (con mayor frecuencia si está desgastado) y no lo comparta.
- En caso de vómitos, enjuáguese la boca con una solución preparada con una taza de agua y una cucharadita de bicarbonato de sodio para evitar que los jugos gástricos corroan su dentadura.
- Asegúrese de ingerir diversos alimentos saludables y de tomar agua o leche en lugar de jugos o refrescos.



Incluso antes de que aparezcan los dientes

Si bien no se pueden ver, los bebés ya tienen los 20 dientes primarios (de leche) en la mandíbula al nacer. Por lo tanto, los buenos hábitos de salud bucal deben comenzar incluso antes de que aparezca el primer diente de leche.

Empecemos bien:



- **Masajee las encías del bebé.** Tome una toallita húmeda y frote o masajee suavemente las encías del bebé después de alimentarlo para mantener la boca y las encías limpias y saludables.

- **Observe atentamente los chupetes y biberones.** Hable con su dentista con respecto a qué tipo de tetinas recomienda, ya que estas pueden incidir en el modo en que se desarrollan los músculos en la boca del bebé.

- **Impida la propagación de gérmenes.** No comparta tazas o cubiertos con su bebé. Compartirlos no solo propaga gérmenes que causan enfermedades, sino también las bacterias que producen caries.

Sugerencias para la dentición

Los primeros dientes aparecen generalmente a los 6 meses de vida cuando los cuatro incisivos empujan las encías para salir. No obstante, a algunos bebés no les sale el primer diente hasta los 12 o 14 meses.

Durante el período de dentición, los bebés pueden comenzar a babearse con mayor intensidad y a ponerse molestos porque las encías están muy sensibles y les duelen.

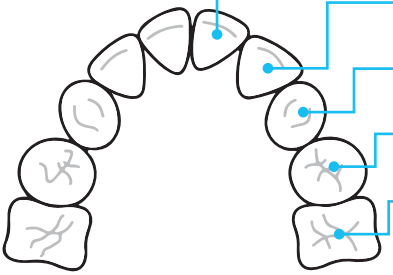
Para aliviar el dolor de las encías sensibles del bebé:

- Masajee suavemente las encías doloridas con una gasa humedecida o con un dedo limpio.
- Ofrézcale algo frío para aliviarlo, como un anillo de dentición o la parte trasera de una cucharita que haya sido sumergida en agua fría, o una toalla fría y húmeda.
- Cepíllele las encías y los dientes suavemente con un cepillo suave para niños y agua.



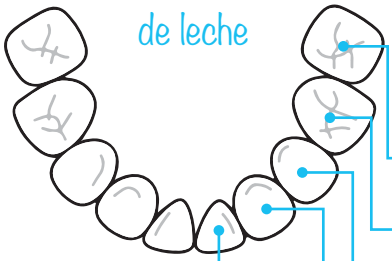
Tabla de dentición

¿Cuándo aparecen ciertos dientes de leche en la boca de un niño? Utilice la siguiente tabla para hacer un seguimiento de cuándo deben aparecer los nuevos dientes de leche.



	Dientes de leche	
Dientes superiores	Aparición	Caída
Incisivo central	De los 8 a los 12 meses	De los 6 a los 7 años
Incisivo lateral	De los 9 a los 13 meses	De los 7 a los 8 años
Canino (colmillo)	De los 16 a los 22 meses	De los 10 a los 12 años
Primer molar	De los 13 a los 19 meses	De los 9 a los 11 años
Segundo molar	De los 22 a los 33 meses	De los 10 a los 12 años

Los 20 dientes de leche



	Dientes de leche	
Dientes inferiores	Aparición	Caída
Segundo molar	De los 23 a los 31 meses	De los 10 a los 12 años
Primer molar	De los 14 a los 18 meses	De los 9 a los 11 años
Canino (colmillo)	De los 17 a los 23 meses	De los 9 a los 12 años
Incisivo lateral	De los 10 a los 16 meses	De los 7 a los 8 años
Incisivo central	De los 6 a los 10 meses	De los 6 a los 7 años

¿Por qué tan temprano?

Si realiza una visita temprana al dentista, su hijo puede conocerlo y, de esta manera, el dentista podrá estar al tanto de las necesidades dentales del niño antes de que surjan problemas. Su hijo tendrá una mejor impresión del dentista si la primera visita es una experiencia positiva y agradable en lugar de una atemorizante o debido a una emergencia dolorosa.

¿Qué tipo de dentista debería visitar su hijo?

A menudo, los niños pequeños visitarán a un odontopediatra o a su dentista de cabecera. Un odontopediatra es el dentista que se ha capacitado especialmente para atender a niños de todas las edades. Un dentista de cabecera puede atender a niños y también a otros miembros de la familia adultos, como padres o abuelos. La decisión es suya.

Para encontrar un dentista infantil en su área, visite el sitio web de la American Academy of Pediatric Dentistry (Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica) en www.aapd.org, o consulte a su pediatra, sus compañeros de trabajo o amigos que tengan niños pequeños para obtener una referencia.



¿Qué puede esperar de esta consulta?

- El dentista le pedirá que se quede junto a su bebé.
- El dentista examinará la boca del bebé.
- El dentista hablará con usted.



Los dientes de leche del bebé

Los dientes primarios (de leche) son más importantes de lo que usted cree. Hacen lugar en la boca para los dientes permanentes (definitivos) y pueden ayudar a que los niños desarrollen un lenguaje verbal claro. Además, los dientes de leche poco saludables pueden propagar bacterias a los dientes permanentes sanos que se encuentran debajo.

Es importante enseñar buenos hábitos de cepillado antes de que aparezcan los dientes permanentes y ¡nunca es demasiado pronto para comenzar!

Asegúrese de visitar al dentista una vez al año

Cuando los niños alcanzan la edad preescolar, llegó el momento de que visiten al dentista al menos una vez al año para realizarse un control. Aunque no lo crea, más del 50 % de los niños de 5 a 9 años tienen al menos una caries o un empaste.[1] Los buenos hábitos de cepillado y una visita anual al dentista pueden ser muy útiles para prevenir la aparición de caries.

Para desarrollar buenos hábitos de cepillado, se recomienda lo siguiente:

- Utilizar un cepillo de dientes para niños suave.
- Cepillarse dos veces al día durante dos minutos.
- Cepillarse con pequeños movimientos circulares.
- Cepillar la lengua para eliminar gérmenes y refrescar el aliento.
- Utilizar pasta dental con flúor; empezar con una pequeña cantidad y aumentarla a medida que el niño crece.
- Recuerde: El cepillo debe ser lo último que entre en contacto con los dientes de su hijo antes de irse a dormir (¡no un refrigerio!).

Deberá utilizar hilo dental una vez al día tan pronto como los dientes comiencen a aparecer uno junto al otro.

¡Ayude a su hijo a cepillarse y usar el hilo dental, pero no demasiado! Cuando su hijo alcanza la edad preescolar, aliéntelo a que se cepille solo mientras usted lo observa.

Tengo miedo

Los padres desempeñan un papel muy importante para lograr que la visita al dentista sea una experiencia placentera. De hecho, de acuerdo con un estudio reciente, si los padres demuestran que le temen al dentista, en especial el padre, es probable que sus hijos también le teman.[4]

Para que la visita al dentista se desarrolle sin problemas:

- Intente no demostrar ningún signo de temor al dentista ya que los niños saben cómo detectar lo que sienten los padres.

- Cuéntele a su hijo que van a ir al dentista, pero no le brinde demasiados detalles. Brinde respuestas simples y deje que el dentista se encargue de las preguntas más complicadas.

SUGERENCIAS:

- Lleve un pañal adicional o un refrigerio.
- Lleve una manta o muñeco de peluche preferido o cualquier otro juguete para que su hijo pequeño se sienta más cómodo y seguro.
- Es normal que esté un poco inquieto; se sorprenderá de lo bien que se comporta la mayoría de los niños durante su primera visita.

- No utilice palabras como “daño” o “inyección” o “doloroso.”

- No le cuente a su hijo acerca de una mala experiencia que haya tenido en el dentista.

- Háblele de la importancia de tener dientes y encías saludables y cuéntele que el dentista es un médico agradable que ayuda a hacer esto posible.

Es normal que los niños sientan miedo ante una situación nueva. Los dentistas que tratan niños saben exactamente lo que deben hacer para que se sientan más relajados y tranquilos.

Algunas palabras sobre la succión

Succionar es natural y muchos niños se chupan los dedos, los pulgares, succionan chupetes, biberones y otros objetos para relajarse o sentirse más seguros. No obstante, si se vuelve un hábito que se prolonga demasiado, puede causar problemas en la alineación de los dientes y la mordida.

- **Biberones**. Intente que su hijo deje el biberón entre los 12 y 18 meses de vida. Los niños que usan biberones después de esta edad tienen más probabilidades de desarrollar caries y de ser obesos, ya que ingieren más calorías.[5]

- **Preste atención si se succiona el dedo y usa chupete.** Aunque es común en los niños pequeños, si lo sigue haciendo después de los 4 años, esto puede alterar el desarrollo de los dientes y de la mandíbula de su hijo.

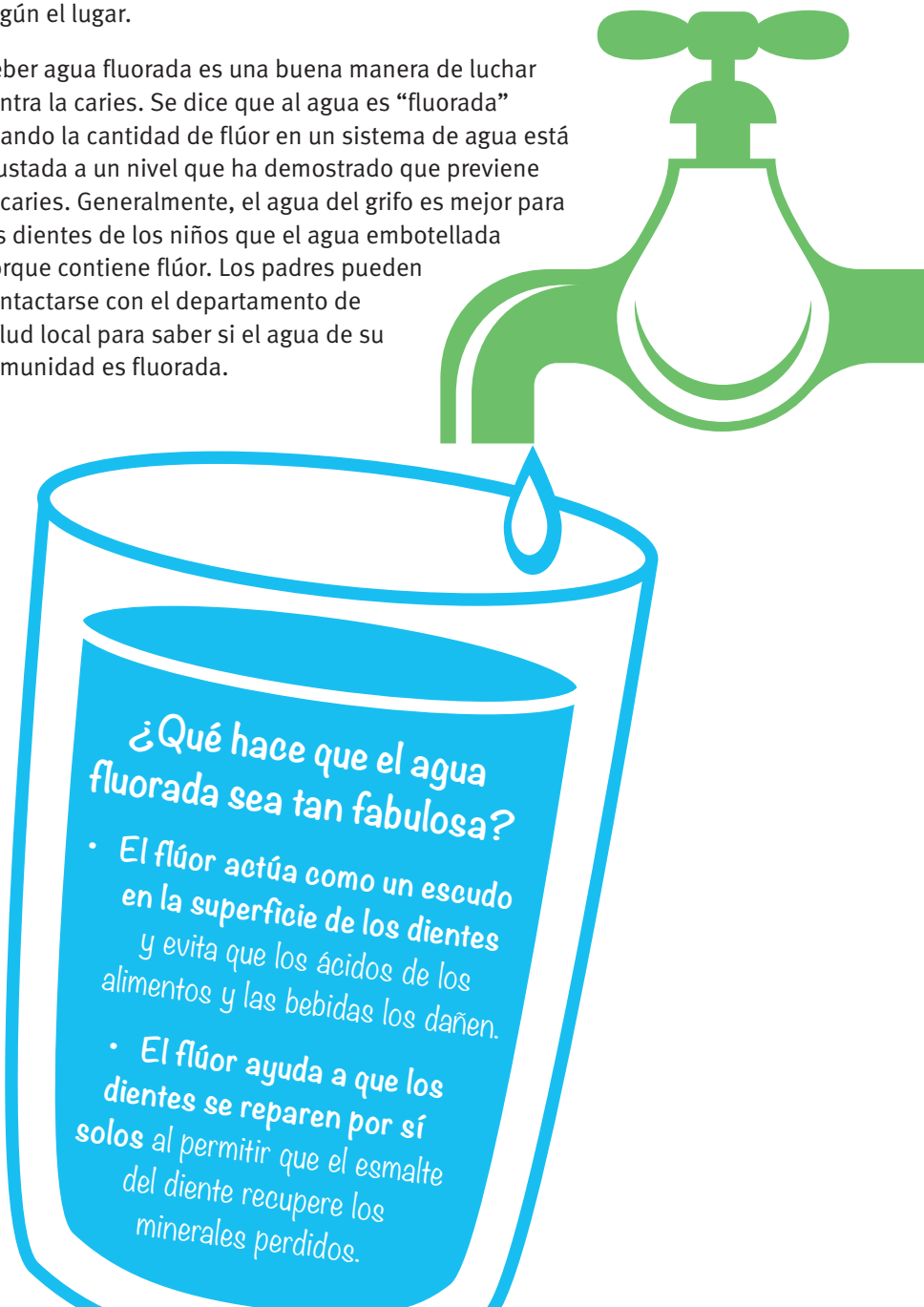


- **No permita que los niños se paseen con tazas para sorber llenas de bebidas azucaradas.** Si bien son adecuadas para los niños pequeños, es importante que no las usen durante mucho tiempo y que no se acuesten a dormir la siesta con una taza para sorber que contenga jugo, leche o cualquier otra bebida azucarada, ya que esto puede causar caries.

El agua fluorada es fabulosa

El flúor es un mineral que se encuentra naturalmente en muchas fuentes de agua, pero los niveles pueden variar según el lugar.

Beber agua fluorada es una buena manera de luchar contra la caries. Se dice que al agua es "fluorada" cuando la cantidad de flúor en un sistema de agua está ajustada a un nivel que ha demostrado que previene la caries. Generalmente, el agua del grifo es mejor para los dientes de los niños que el agua embotellada porque contiene flúor. Los padres pueden contactarse con el departamento de salud local para saber si el agua de su comunidad es fluorada.



Alimentarse bien es importante para tener un cuerpo y una boca saludables, y nunca es demasiado pronto para ayudar a su hijo a aprender buenos hábitos de alimentación.

Al decidir qué alimentos darle a su niño pequeño o en edad escolar cuando esté hambriento, tenga en cuenta lo siguiente:

- **Disminuya la cantidad de refrigerios y lea las etiquetas.** Muchos refrigerios tienen alto contenido de grasas, calorías y azúcar, y pueden causar caries. Asegúrese de leer las etiquetas y de darle a su hijo refrigerios saludables y de bajo contenido graso, como frutas y vegetales cortados, dados de queso, cereales integrales y yogur.

¿Sabía usted?

¡Cuatro gramos de azúcar equivalen a una cucharadita!



- **Cambie los refrescos y los jugos por leche y agua.** Los refrescos y los jugos de fruta pueden contener mucha azúcar. Cuanto mayor sea el tiempo de exposición de los dientes de los niños al azúcar, ¡mayores serán las probabilidades de que desarrollen caries!

- **Elija alimentos ricos en vitaminas y calcio.** Estos ayudan a mantener los dientes y las encías saludables y a volverlos más resistentes. Las frutas y los vegetales frescos y los productos lácteos, como el yogur y el queso de bajo contenido graso, son buenos ejemplos de opciones de refrigerios saludables.

- **Evite las gomitas masticables de fruta y los cereales azucarados.** Estos dos productos tienen alto contenido de azúcar y pueden causar caries. Además, las gomitas de fruta pueden adherirse a los dientes y causar caries.



ETAPA ESCOLAR

Niños en edad escolar

Cepillarse es elemental

A medida que los niños crecen, se enorgullecen de que pueden hacer cosas por ellos mismos, como cepillarse y usar hilo dental sin ayuda. Sin embargo, ¡aún es importante que los padres los vigilen para estar seguros de que lo estén haciendo bien!

Recuerde:

- **Cepillarse dos veces al día durante dos minutos cada vez.** El cepillado debe realizarse con pequeños movimientos circulares en todos los dientes y las encías. Cepillar la lengua suavemente ayuda a eliminar el mal aliento.

- **Usar hilo dental todos los días.** Enseñe a los niños a comenzar siempre en el mismo lugar.

- **Utilizar enjuague bucal diariamente.** Hacer buches con el enjuague bucal durante 30 a 60 segundos.

Cepillese

los dientes dos veces al día, durante dos minutos cada vez

Utilice el

hilo dental

una vez al día

Utilice el

enjuague bucal

todos los días, de 30 a 60 segundos cada vez

Vale más prevenir...

Los tratamientos con flúor y selladores son maneras simples e indoloras de ayudar a proteger los dientes de los niños frente a la caries.



Los selladores son revestimientos plásticos delgados que sellan las cavidades y ranuras en la superficie de mordida de los dientes posteriores (molares) de manera que los gérmenes y los alimentos no puedan quedar atrapados y provocar caries.

La aplicación de selladores es sencilla e indolora. Primero, se limpia el diente y se coloca un gel especial sobre este. Luego, se enjuaga y seca el diente y, después, se lo pinta con el sellador. Se aplica una luz sobre el diente para que el sellador se endurezca. Los selladores duran aproximadamente entre 5 y 10 años; por lo tanto, consulte con su dentista cuándo es conveniente volver a aplicarlos.[6]

Los tratamientos con flúor ayudan a crear un escudo sobre los dientes para impedir que los ácidos creados por los alimentos y las bebidas los dañen.

¡Consulte con su dentista para saber qué es lo mejor para su hijo!

¡Asegúrese de que la visita al dentista sea parte de la rutina de regreso a clases de su hijo!

La lista de regreso a clases incluye muchísimos puntos, como comprar los útiles escolares y ropa nueva, visitar al médico, cortar el cabello, etc., pero ninguna lista estará completa si no incluye una visita al dentista. **Un control dental debería formar parte de la rutina de un niño que regresa a clases, junto con las vacunas y un examen físico anual.** Al incluir una visita al dentista en la rutina de regreso a clases cada año, podrá garantizar fácilmente que la salud bucal de su hijo esté en perfectas condiciones y que esté preparado para el año escolar que comienza.



Reflexión sobre los alimentos

Preparar un almuerzo escolar saludable para su hijo todas las mañanas puede ser difícil. Un almuerzo saludable y bien equilibrado puede contribuir a la concentración de los niños durante el día y, además, a mantener una dentadura sin caries.

Incluya lo siguiente en el almuerzo escolar de su hijo:

- **Frutas y vegetales frescos**: Elija opciones frescas y saludables, como zanahorias pequeñas, uvas, trozos de manzana y gajos de naranja.
- **Productos lácteos**: La leche, el queso y el yogur de bajo contenido graso son excelentes opciones. Asegúrese de leer las etiquetas ya que algunos productos comercializados especialmente para niños pueden tener alto contenido de grasa y azúcar.
- **Proteínas**: El pavo, el rosbif, el queso o la mantequilla de maní son buenas opciones para preparar un sándwich. Utilice pan integral e ¡intente agregar algo de tomate y lechuga sin que lo noten!
- **Agua**: El agua fluorada es una buena opción para el almuerzo. Los refrescos, jugos y las bebidas deportivas pueden contener muchas calorías sin valor nutritivo y altos niveles de azúcar, que pueden provocar caries.
- **Cepillo de dientes**: Cepillarse los dientes después de almorzar es una estupenda idea, pero incluso un enjuague rápido con agua puede reducir la cantidad de azúcar que quedó en los dientes.



Las emergencias dentales son muy comunes entre los niños activos. Esté preparado para una emergencia y tenga a mano el número de teléfono de su dentista.

Si a su hijo se le pica, rompe o cae un diente, haga lo siguiente:

- **Busque todas las partes del diente dañado** y solo toque la parte superior de este.
- **Enjuáguele la boca** con agua tibia para quitar las partes rotas del diente.
- **Si sangra**, coloque una gasa en la zona durante aproximadamente 10 minutos.
- **No limpie ni manipule demasiado el diente.**
- **Coloque el diente en la cavidad nuevamente**, De lo contrario, colóquelo dentro de un vaso de leche o agua con una pizca de sal para evitar que se seque.
- Si se trata de lesiones relacionadas con los frenos o alambres, **cubra las partes rotas o filosas** con bolas de algodón, gasas o cera dental.
- **Acuda a un dentista** lo más rápido posible. Un diente caído que ha estado fuera de la cavidad bucal y en un ambiente seco por más de 60 minutos no tiene posibilidades de sobrevivir.[7]

Dientes primarios frente a dientes permanentes

Si a su hijo se le cae un diente primario (de leche), asegúrese de visitar al dentista enseguida para garantizar que no se haya dañado o lesionado ningún diente permanente dentro de la boca debajo del espacio del diente de leche. En algunos casos, el dentista suele recomendar la reimplantación del diente perdido.

Si se le cae un diente permanente (definitivo), la situación es más grave. Cuanto más rápido pueda llegar al dentista, mayores serán las posibilidades de salvar el diente y reimplantarlo en la boca.

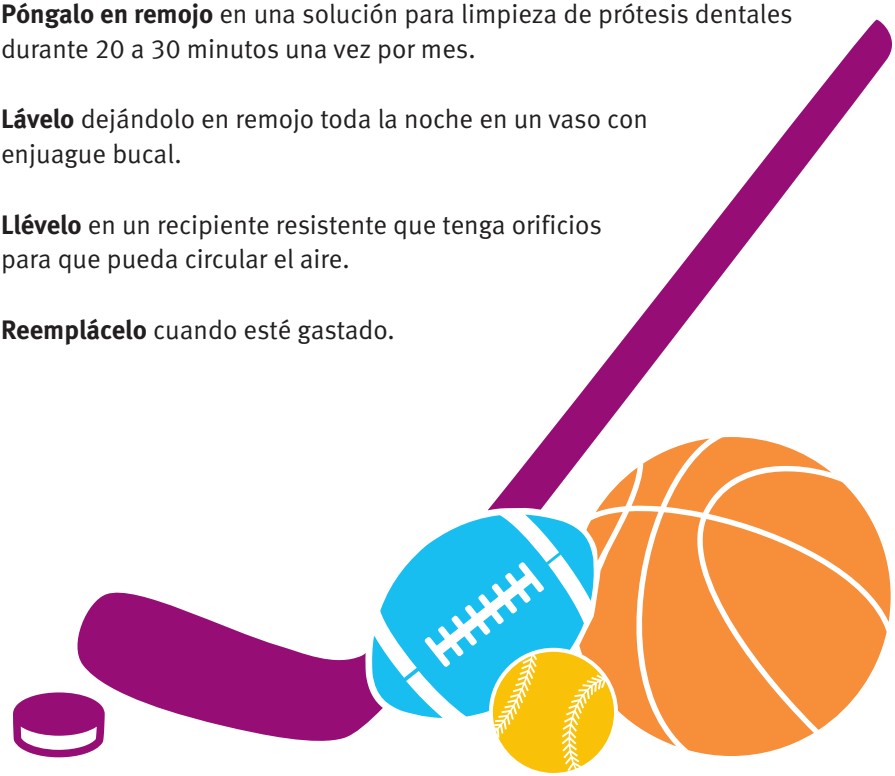
Practicar deportes en forma segura

Practicar deportes es estupendo para desarrollar un cuerpo saludable, pero a veces no es tan bueno para los dientes. Utilizar protectores bucales es una excelente manera de proteger los dientes al practicar deportes.

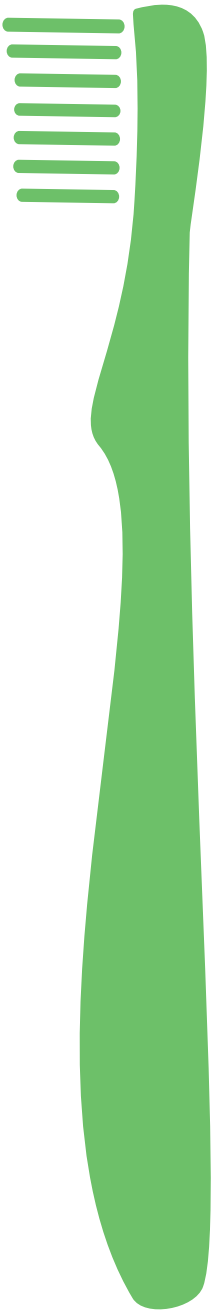
Hay tres tipos principales: clásicos, para hervir y morder y los formados al vacío. Debe consultarle a su dentista acerca de cuál es el tipo de protector bucal adecuado para su hijo. Puede encontrarlos en la tienda de artículos deportivos local, pero si desea un protector bucal formado al vacío, tendrá que solicitárselo al dentista.

Asegúrese de enseñarle a su hijo cómo cuidar el protector bucal para que funcione bien y no propague gérmenes:

- **Cepille el protector bucal** con un cepillo de dientes y pasta dental después de cada uso.
- **Póngalo en remojo** en una solución para limpieza de prótesis dentales durante 20 a 30 minutos una vez por mes.
- **Lávelo** dejándolo en remojo toda la noche en un vaso con enjuague bucal.
- **Llévelo** en un recipiente resistente que tenga orificios para que pueda circular el aire.
- **Reemplácelo** cuando esté gastado.



Para impedir la propagación de gérmenes:



- **Reemplace los cepillos de dientes cada cuatro meses.** Los cepillos y sus cerdas se desgastan, y su eficacia se reduce. Si un niño se enferma, no dude en reemplazar el cepillo de dientes de inmediato.

- **Esterilice los cepillos de dientes una vez por semana.** Coloque el cepillo húmedo en el microondas durante un minuto o bien, en el lavavajillas.

- **Guarde los cepillos de dientes alejados entre sí.** Las bacterias que se propagan por el aire pueden pasar de un cepillo a otro si estos se guardan juntos en ambientes cálidos y húmedos, como el baño.

- **No comparta la pasta dental ni el vaso del baño.** Todos los miembros de la familia deben tener su propia pasta dental y su vaso para enjuagarse después del cepillado.

- **Lávese las manos antes y después de cepillarse los dientes.** Asegúrese de que sus hijos tengan las manos limpias antes y después de cepillarse los dientes para disminuir las posibilidades de que ingresen gérmenes en la boca.

Normalmente, los dientes de leche comienzan a aflojarse y a caerse aproximadamente a los 6 años de edad. Por lo general, las niñas comienzan a perder los dientes antes que los niños, aunque el tiempo puede variar según el caso. El último diente de leche se cae a los 12 o 13 años.

Quitar un diente flojo es seguro

Sostenga el diente con firmeza con un trozo de gasa o pañuelo y gírelo rápidamente. Si el diente no sale, espere algunos días hasta que se afloje más e inténtelo de nuevo. No está mal que su hijo mueva un diente flojo suavemente para ayudarlo a que se afloje, pero si le duele o si el diente no se ha caído después de varios días, será mejor que visite al dentista.

Si sangra un poco no pasa nada

Dé a su hijo un vaso con agua para que haga un buche y luego escupa. Esto ayudará a quitar la sangre. Es probable que le sangre la boca durante algunos minutos después de que se le haya caído el diente; por lo tanto, se recomienda esperar un poco a que la herida cicatrice por sí sola y deje de sangrar. Aplicar una gasa en la zona durante unos minutos puede ayudar, en especial si su hijo está alterado porque ve sangre.

Un poco de dolor es normal después de haber perdido un diente

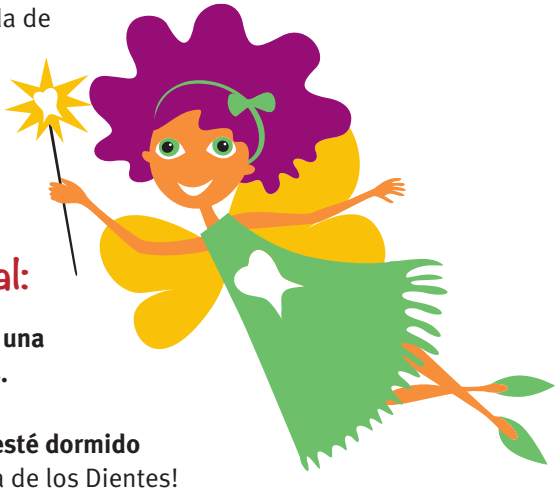
Intente colocar una bolsa de hielo envuelta en una toallita sobre el rostro del niño en el lugar donde le duele. Esto puede ayudar a disminuir cualquier hinchazón que pudiera aparecer.

Más información...

Consulte la solapa de recursos de este folleto para obtener información sobre algunos buenos libros infantiles sobre la caída de dientes y el Hada de los Dientes que usted puede leer junto con su hijo.

Es hora de que llegue el Hada de los Dientes

Para los niños, ¡la visita del Hada de los Dientes puede ser la mejor parte de perder un diente!



Haga que la visita del Hada de los Dientes sea incluso más especial:

- **Dígale a su hijo que le deje una nota al Hada de los Dientes.**

- **¡Asegúrese de que su hijo esté dormido** antes de que llegue el Hada de los Dientes!

- **Déjele una nota escrita a mano firmada por el Hada de los Dientes** en la que lo felicite por el diente limpio y saludable o incluya algunas sugerencias de cuidado bucal junto con un "obsequio", como dinero o un juguete pequeño a cambio del diente.

- **¿Se olvidó de llevarse el diente?** Recuérdele a su hijo que el Hada de los Dientes está muy ocupada y que es probable que no haya podido llegar a la casa de todos los niños en una sola noche. ¡No olvide llevarse el diente la noche siguiente!

- **¿Qué debería hacer el Hada de los Dientes con el diente?** Algunos padres deciden deshacerse de él (¡no permita que su hijo lo encuentre!), mientras que otros optan por guardarlo. Eso depende de usted, pero asegúrese de que los dientes estén bien escondidos hasta que su hijo ya no reciba visitas del Hada de los Dientes.

Para obtener más información sobre el Hada de los Dientes, visite "The Original Tooth Fairy Poll" de Delta Dental en www.theoriginaltoothfairypoll.com.

A medida que su hijo crece, posiblemente note que hay algunos huecos bastante grandes entre los dientes que no deberían estar, dientes torcidos o amontonados, o que tiene dificultades para masticar. Si tiene alguna duda, debería consultar con su dentista, quien podría derivarlo a un ortodoncista, es decir, un dentista que se especializa en corregir dientes y alinear la mandíbula.

El tratamiento de ortodoncia incluye:

- **Frenos**: que se utilizan para enderezar y realinear los dientes y corregir la oclusión defectuosa de los dientes superiores e inferiores.
- **Separadores**: que se utilizan para crear espacio entre los dientes que están amontonados.
- **Retenedores**: que se utilizan para evitar que los dientes se muevan o que el niño se succione el dedo.



Para obtener información adicional sobre ortodoncia y encontrar un ortodoncista, visite el sitio web de la American Association of Orthodontists (Asociación Estadounidense de Ortodoncistas) en www.mylifemysmile.org.

Encontrar y pagar beneficios de atención dental

Es importante encontrar un dentista que haga sentir cómoda a toda la familia. Para encontrar un dentista en una comunidad o un área determinada, utilice la herramienta de búsqueda de dentistas en línea de Delta Dental en cualquiera de los siguientes sitios web:

Michigan
Delta Dental of Michigan
www.deltadentalmi.com

Ohio
Delta Dental of Ohio
www.deltadentaloh.com

Indiana
Delta Dental of Indiana
www.deltadentalin.com

North Carolina
Delta Dental of North Carolina
www.deltadentalnc.com

Si su familia no cuenta con beneficios de atención dental, aún puede recibir tratamiento a un costo muy bajo o sin costo alguno. A continuación se detallan algunas opciones para encontrar atención dental:

Michigan*
State of Michigan's Oral Health Directory
(Directorio de salud bucal del estado de Michigan)
http://www.michigan.gov/documents/mdch/oral_health_directory_302799_7.pdf

Ohio*
Ohio Low-cost Dental Care Listings
(Listas de beneficios de atención dental de bajo costo de Ohio)
http://www.odh.ohio.gov/odhprograms/ohs/oral/oralhowdoi/finddental.aspx

Indiana*
Indiana Low-cost Dental Care Listings
(Listas de beneficios de atención dental de bajo costo de Indiana)
http://www.indental.org/Low-Cost-Dental-Care

North Carolina*
North Carolina Safety Net Dental Clinics' Listings
(Listas de clínicas dentales de la red segura de North Carolina)
http://www.ncdhhs.gov/dph/oralhealth/services/safety-net.htm

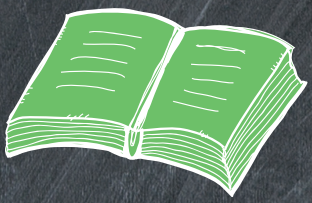
* Las páginas vinculadas y el contenido incluido no son productos o publicaciones de Delta Dental. El contenido es mantenido por el estado de Michigan, el Departamento de Salud de Ohio (Ohio Department of Health), la Indiana Dental Association (Asociación Dental de Indiana) o el Departamento de Salud y Servicios Humanos de North Carolina (North Carolina Department of Health and Human Services). Delta Dental no se responsabiliza en caso de imprecisiones en las listas y no recomienda, patrocina ni aprueba a ningún proveedor en particular que figure allí, y no realiza declaraciones, no ofrece garantías ni asume responsabilidades relacionadas con los servicios prestados. La lista se ofrece a modo de cortesía únicamente.



Cepillarse

2 minutos, 2 veces al día
(4 minutos en total)

\+



Leer

20 minutos por día

¡24 minutos en 24 horas!

Un cálculo simple para tener un cuerpo y una mente saludables

A continuación encontrará una lista de estupendos libros de salud bucal para niños:

- ABC Dentist: Healthy Teeth from A–Z por Harriet Ziefert y Liz Murphy
- Andrew's Loose Tooth por Robert Munsch
- Behold, No Cavities!: A Visit to the Dentist (SpongeBob SquarePants) por Sarah Willson
- Melvin the Magnificent Molar! por Julia Cook y Laura Jana, MD
- Oh, the Things You Can Do That Are Good for You! por Tish Rabe
- Open Wide por Laurie Keller
- Show Me Your Smile!: A Visit to the Dentist (Dora the Explorer) por Christine Ricci
- Squeaky Clean: All About Hygiene (Sesame Street Happy Healthy Monsters Series) por Kara McMahon
- Throw Your Tooth on the Roof: Tooth Traditions from Around the World por Selby Beeler
- The Tooth Book por Dr. Seuss
- The Tooth Book: A Guide to Healthy Teeth and Gums por Edward Miller
- Tooth Trouble por Jane Clarke



Video "From Drool to School" (Desde la Cuna hasta la Escuela)

A veces no valoramos los dientes como deberíamos. ¿Por qué? Tal vez porque recibimos un conjunto de dientes de práctica cuando somos pequeños. O quizás porque consideramos que 32 dientes permanentes son más que suficientes cuando ya somos grandes. Cualquiera sea el motivo, es importante recordar que a medida que los niños crecen, sus necesidades dentales cambian. Y, ya sea que se trate del primer conjunto de dientes o del segundo, queremos tener dientes y cuerpos saludables.

Visite el sitio web de Delta Dental y mire nuestro divertido video "From Drool to School" (Desde la Cuna hasta la Escuela) para obtener más información:

Michigan
www.deltadentalmi.com/drooltoschool

Ohio
www.deltadentaloh.com/drooltoschool

Indiana
www.deltadentalin.com/drooltoschool

North Carolina
www.deltadentalnc.com/drooltoschool



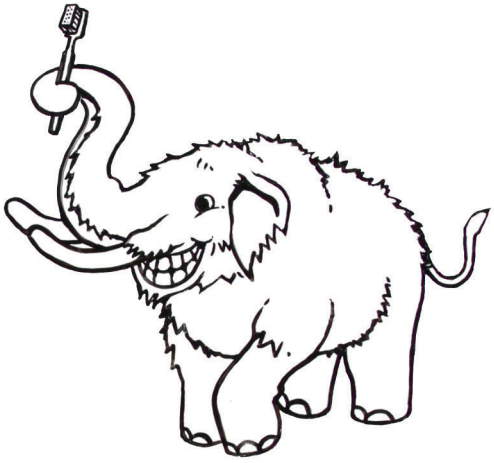


Tabla de dientes saludables



Es importante que te cepilles los dientes durante dos minutos, dos veces al día, una a la mañana (☀) y otra a la noche (☽). Usa esta tabla como ayuda para recordarlo. Cuélgala en algún lugar en que puedas verla fácilmente. Cuando termines de cepillarte, ¡haz un ✓ por haber hecho un buen trabajo!

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
☀							
☽							
☀							
☽							
☀							
☽							
☀							
☽							

¡Mantén tus dientes saludables y fuertes!

¿Puedes encontrar estas palabras?

¿Puedes encontrar las palabras ocultas? Pueden aparecer en forma vertical, horizontal, diagonal o en cualquier sentido.

C	A	L	Ú	D	A	T	Z	D	C	L	O	A
E	E	T	N	E	I	D	E	E	E	E	R	S
P	E	S	E	H	H	H	M	N	L	N	J	I
I	A	S	J	T	V	J	R	A	Í	G	K	R
L	G	A	O	D	E	T	T	A	L	U	B	N
L	U	O	L	U	E	N	H	T	L	A	R	O
A	A	L	G	T	E	N	C	S	A	Ú	E	S
R	B	N	O	D	H	G	T	I	R	I	S	A
S	O	P	O	S	D	Y	S	T	S	G	A	Í
E	M	L	O	J	S	Z	J	N	S	P	L	C
A	I	B	E	H	T	P	C	E	X	T	U	N
H	Q	F	L	Ú	O	R	P	D	N	C	D	E



CEPILLARSE
DENTISTA
HILO DENTAL
FLÚOR
ENCÍAS
SALUD
SONRISA
LENGUA
DIENTE
AGUA

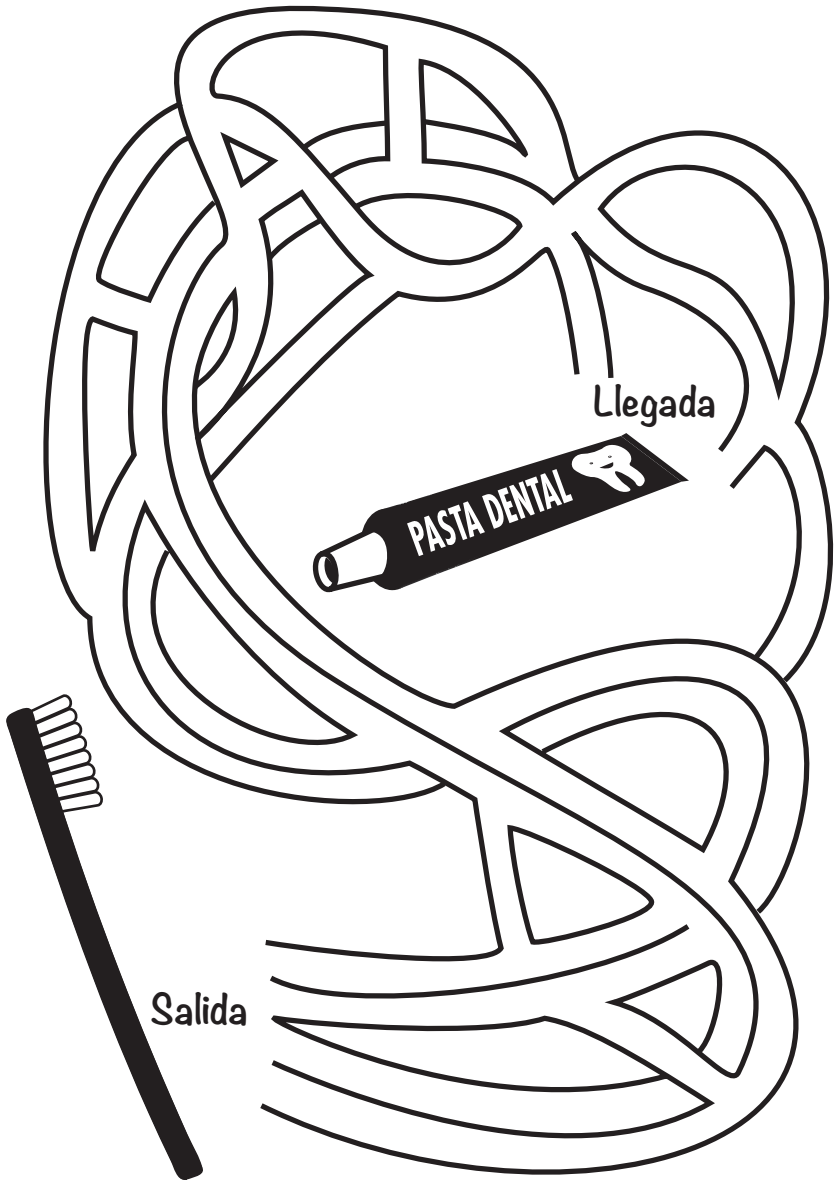


Elige alimentos saludables

Las frutas, los vegetales u otros alimentos saludables mantienen tus dientes y tu cuerpo fuertes. Colorea estos alimentos. Luego, ¿podrías marcar con un círculo los alimentos que sean saludables para ti y tus dientes?



No puedes cepillarte bien los dientes sin pasta dental. Busca el camino correcto para que el cepillo llegue a la pasta dental.



Completa los espacios en blanco con las palabras que se encuentran a la izquierda.

ENCÍAS _ _ _ _ _ **E** _

FRUTA _ _ _ _ _ **S** _ _

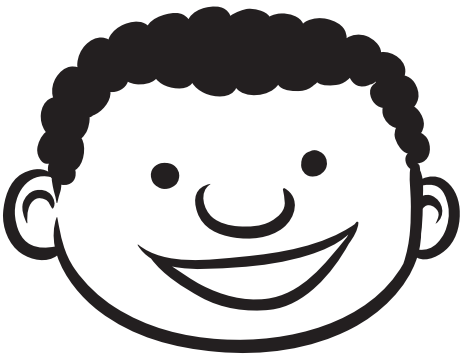
JUGAR _ _ **C** _

DIENTES _ **U** _ _ _

HILO DENTAL **E** _ _ _ _ _

DENTISTA _ _ **L** _ _ _ _ _ _ _ _

BOCA _ _ _ _ **A**



Une los puntos

Une los puntos para conocer la imagen oculta. Luego, colorea el dibujo.



Ayuda a la niña a seguir el hilo dental para que encuentre un refrigerio saludable.



1 U.S. Department of Health and Human Services. Oral Health in America: A Report of the Surgeon General—Executive Summary. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, National Institute of Dental and Craniofacial Research, National Institutes of Health, 2000.

2 Delta Dental Plans Association, www.deltadental.com/DentHomeResearchReview.pdf, consultado en noviembre de 2012.

3 Oral Health Care During Pregnancy Expert Workgroup. 2012. Oral Health Care During Pregnancy: A National Consensus Statement—Summary of an Expert Workgroup Meeting. Washington, DC: National Maternal and Child Oral Health Resource Center.

4 América Lara-Sacido, Antonio Crego y Martín Romero-Maroto. "Emotional contagion of dental fear to children: the fathers' mediating role in parental transfer of fear." International Journal of Paediatric Dentistry 2012; 22:324.

5 Gooze, Rachel A, Anderson, Sarah E, Whitaker, Robert C. Prolonged Bottle Use and Obesity at 5.5 Years of Age in US Children. The Journal of Pediatrics, septiembre de 2011 (volumen 159, tercera edición, pág. 431–436).

6 Centers for Disease Control and Prevention. http://www.cdc.gov/oralhealth/publications/factsheets/sealants-faq.htm, consultado en enero de 2013.

7 Kinirons M, Boyd D, Gregg T. Inflammatory and re-placement resorption in reimplanted permanent incisor teeth: A study of the characteristics of 84 teeth. Endod Dent Traumatol 1999; 15(6):269–72.



© 2013 Delta Dental of Michigan, Ohio, Indiana, y North Carolina. Todos los derechos reservados.