¿Por qué la salud bucal es tan importante?

La salud bucal y el éxito escolar están relacionados

- La caries es la enfermedad infantil crónica más común.
- Los niños pierden 51 millones de horas de escuela por año debido a problemas de salud bucal (muchos de los cuales se previenen fácilmente).[1]
- Los estudiantes que están ausentes pierden tiempo de educación esencial, especialmente en los primeros grados donde las habilidades de lectura son el objetivo principal.
- Los niños que han experimentado dolor debido a la salud bucal tienen cuatro veces más de probabilidades de lograr un promedio de calificaciones más bajo en la escuela secundaria que los niños que no lo han experimentado.[2]
- Los niños que sufren problemas dentales tienen dificultades para sonreír, hablar, dormir y aprender en la escuela.

¡Ayude a que su hijo asista saludable a la escuela y aprenda todos los días al desarrollar buenos hábitos de salud bucal lo antes posible!

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 Ostrow School of Dentistry of USC. Poor Oral Health Can Mean Missed School, Lower Grades, enero de 2012.

Encontrar y pagar beneficios de atención dental

Es importante encontrar un dentista que haga sentir cómoda a toda su familia. Para encontrar a un dentista en su área, consulte estos sitios web:

Michigan Department of Community Health
(Departamento de salud comunitaria de Michigan)
¡Averigüe en 30 minutos o menos si usted y sus hijos son elegibles para la cobertura de atención dental!
healthcare4mi.com/michild-web

Delta Dental of Michigan's online dentist search tool
(Herramienta de búsqueda de dentistas en línea de Delta Dental of Michigan)
www.deltadentalmi.com/findadentist

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

Michigan Dental Association
www.smilemichigan.com/FindaDentist

Michigan Academy of Pediatric Dentistry
michiganapd.org/?page_id=239

Para descargar una copia del libro completo *"From Drool to School"* (*Desde la Cuna hasta la Escuela*) y mirar un video divertido de cuatro minutos sobre la salud bucal que usted y su hijo disfrutarán, visite:
www.deltadentalmi.com/brighterfutures

Las páginas vinculadas y el contenido incluido no son productos o publicaciones de Delta Dental. 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.

6233-MI-SP v1

PA 9/13

Desde la Cuna hasta la Escuela

Consejos para cuidar la salud bucal de su hijo desde los primeros años de vida hasta la edad escolar.

DELTA DENTAL®

Primeros años de vida

Recién nacidos y bebés

¡No le dé el biberón cuando lo acuesta! La leche, la fórmula y los jugos contienen azúcares que pueden producir caries.

- **Mantenga las encías del bebé limpias y saludables:** masajee las encías con una toallita húmeda después de alimentarlo para mantener las encías y la boca limpias y saludables.
- **Impida la propagación de gérmenes y bacterias que producen caries:** no comparta tazas, cubiertos, etc. con su bebé.
- **La dentición puede causar encías doloridas:** intente ofrecerle a su bebé algo frío como un anillo de dentición frío o una toallita húmeda para aliviar el dolor.
- **Visite al dentista lo antes posible:** la primera visita de su bebé debe ser antes de su primer cumpleaños.

Primeros años

Niños pequeños y en edad preescolar

- **Lavarse los dientes es importante:** use una pequeña cantidad de pasta dental fluorada y un cepillo de dientes para niños suave. Reemplace los cepillos de dientes cada cuatro meses.
- **Visite al dentista con regularidad:** su hijo debe visitar al dentista al menos una vez al año para realizarse un control.
- **La succión se puede transformar en un mal hábito:** intente que su hijo deje el biberón entre los 12 y 18 meses de vida y aliéntelo a que deje de succionarse el dedo y no use más el chupete antes de los 4 años.
- **Sorber todo el día enfermará los dientes:** no permita que su hijo pasee o se acueste a dormir la siesta con una taza para sorber que contenga jugo, leche o cualquier otra bebida azucarada, ya que esto puede causar caries.
- **Beber agua del grifo:** beber agua fluorada es una excelente manera de luchar contra la caries. Debido a que la mayoría del agua embotellada no contiene flúor, es mejor beber agua del grifo.

¡Comience pronto con los buenos hábitos de cepillado! Hay que cepillar 2 veces al día durante 2 minutos y usar hilo dental una vez al día tan pronto como los dientes empiecen a tocarse.

Etapa escolar

Niños en edad escolar

- **Un almuerzo escolar saludable es importante:** asegúrese de empacar frutas/verduras y proteína como manteca de maní, queso, pavo o rosbif. Evite el jugo, las bebidas deportivas y los refrescos; el agua es mejor.
- **Proteja los dientes:** los niños que practican deportes deben usar protectores bucales.
- **Los selladores son una excelente manera de prevenir la aparición de caries:** pregunte a su dentista sobre este tema cuando lo visite.
- **Prepárese para el hada de los dientes:** los niños pierden sus dientes de leche entre los 6 y los 12 años.
- **Impida la propagación de gérmenes:** no comparta los cepillos de dientes, la pasta dental ni el vaso del baño y lávese las manos antes y después del cepillado.
- **Tenga a mano el número de teléfono de su dentista:** las emergencias dentales son muy comunes entre los niños activos.

Logre que la visita al dentista sea parte de la rutina de regreso a clases y prepare la sonrisa de su hijo para la escuela.