



# *¡Bienvenidos al libro del diente!*

*¿Sabía usted que el buen cuidado dental que usted tenga con su niño afectará la habilidad de él o ella para aprender y desarrollarse saludablemente? La práctica de una buena salud dental ayudará a la protección de una sonrisa y un futuro brillante.*

**Utilice esta guía para aprender acerca de la salud oral y acerca de cómo cuidar de la dentadura de sus niños desde el nacimiento hasta el jardín de niños (Kinder) y aún más delante.**

## ¿Recién nacidos a 18 meses?

Aprenda acerca de:

- La boca y encías del bebé
- “La erupción de los dientes” en el bebé
- Los primeros dientes del bebé
- Decadencia de los dientes
- Visitas dentales



## ¿18 meses a 3 años?

Aprenda acerca de:

- Buenos hábitos alimenticios
- Alimentos azucarados
- Cepillar los dientes



Está su niño entre las edades de . . .



## ¿3 a 5 años?

Aprenda acerca de:

- Cómo proteger los dientes de su niño cuándo usted no está
- Chupones o chupete y el chuparse el dedo
- Lista para los padres

## ¿5 a 18 años?

Aprenda acerca de:

- Ser un buen modelo a seguir
- Visitas dentales
- Cuándo los dientes se caen

# Bebé (Recién nacido-18 meses)

## Cuidando de la boca y las encías de su bebé

*(Los gérmenes pueden formarse dentro de la boca de su bebé aún antes de que salgan los primeros dientes.)*

1. Empiece a limpiar la boca de su bebé días después del nacimiento.
2. Después de darle de comer a su bebé pásele una toallita húmeda limpia por las encías.

## Cuidando de su bebé cuando le empiezan a salir los dientes

*Tan temprano cómo a los seis meses de edad, su bebé puede empezar a experimentar dolor o sensibilidad en las encías.*

1. Con un dedo limpio, cuchara, anillo dental, o una gasa húmeda, frote suavemente las encías de su bebé.
2. Dele a su bebé un anillo dental limpio para mascar.

## Cuidando de los primeros dientes de su bebé

*Por lo regular los dientes delanteros son los primeros en salir. Empiezan a salir aproximadamente a los seis meses después del nacimiento. La mayoría de los niños tienen 20 dientes (primarios) para la edad de tres años.*

1. Cepille los dientes de su niño (¡aún si es sólo un diente!) con un cepillo suave dos veces al día.
2. Cepille suave y brevemente con movimientos de atrás hacia adelante.



# Bebé (Recién nacido-18 meses)

## Previene la Decadencia de los Dientes debido al Biberón

*Los líquidos dulces contienen azúcar, lo cuál puede quedarse alrededor de la boca de su bebé mientras él o ella duerme. Esto no es bueno porque el azúcar se puede mezclar con los gérmenes en la boca de su bebé y causar decadencia de los dientes. Si el azúcar se mezcla con los gérmenes por un periodo de tiempo prolongado, se forma un ácido que consume hoyos en la boca de su bebé.*

1. No permita que su bebé se quede dormido mientras toma el biberón con leche materna, fórmula, jugo de fruta, u otros líquidos que contienen azúcar.
2. Para calmar a su bebé a la hora de dormir intente el usar música suave.
3. No sumerja el chupón o chupete en alimentos azucarados (azúcar, miel, o jarabe) y luego permita a su niño succionar en el.
4. Cuando usted empiece a ofrecerle a su bebé alimentos aparte de la fórmula o leche materna, limite cuán frecuente le dé alimentos que contengan azúcar.



# Bebé (Recién nacido-18 meses)

## Llevando a su Niño al Dentista

*Su niño debe visitar al dentista para cuándo él o ella haya cumplido un año de edad.*

1. Prepare a su niño para la visita al dentista por medio de jugar al dentista o de leer libros acerca del dentista.
2. Considere el traer a su niño al dentista cuándo sus hermanos mayores visiten al dentista, hable con él o ella acerca de tal experiencia.

# ¡Feliz 1er Cumpleaños!



# Bebé que empieza a caminar (18 meses-3 años)

## Estableciendo Buenos Hábitos Alimenticios

*Es importante establecer buenos hábitos alimenticios cuando su niño es pequeño.*

1. Para alimentos o meriendas, escoja alimentos de los cinco grupos principales: frutas, vegetales, carne, granos o cereales, y productos lácteos.
2. Planee servir meriendas que no contengan azúcar como parte del plan de alimentos diarios.
3. Limite alimentos azucarados a una o dos veces al día.  
**Lo importante no es cuanto azúcar consume su niño sino más bien cada cuanto lo hace.**
4. Si usted decide servir alimentos y bebidas que contengan azúcar, hágalo a las horas regulares de alimentos y no como meriendas entre comidas.
5. Anime a su niño a beber bastante agua. El agua no contiene azúcar, y satisface la sed.
6. Sea un buen modelo a seguir para su niño – pida a su familia que sean también buenos modelos.

Meriendas saludables	Meriendas azucaradas	Bebidas Azucaradas
Vegetales	Chocolate	Refresco azucarado
Yogur bajo en grasa	Galletas y Pasteles o	Bebida de Fruta
Frutas	Tortas	Jugos
Queso bajo en grasa	Helado	Kool Aid
Crema de cacahuete	Dulces de fruta	



# Bebé que empieza a caminar (18 meses-3 años)

## **Cepillando los Dientes de su Niño**

*Cepillar los dientes con una pasta dental que contenga fluoruro ayudará a prevenir la decadencia en los dientes. El fluoruro es una sustancia en la pasta dental que fortalece la superficie exterior de los dientes llamada esmalte.*

1. Cepille los dientes de su niño dos veces al día, especialmente por la noche antes de irse a dormir.
2. Use un cepillo dental adecuado para niños y con cerdas suaves.
3. Alrededor de la edad de dos años, cepille los dientes de su niño untando una pequeña cantidad de pasta dental sobre el cepillo de dientes.
4. Enseñe a su niño a escupir hacia afuera la pasta dental.
5. Sea un buen modelo a seguir para su niño, mediante cepillarse los dientes a la vez que él o ella lo hace.



# Bebé que empieza a caminar (18 meses-3 años)

## **Enseñando a su Niño a Cepillar**

*Prepare a su niño para enseñarlo a cepillarse mediante seleccionar un cepillo de dientes adecuado para niños con cerdas suaves.*

*Considere el seleccionar un cepillo de dientes de un color brillante y con diseños que animen a su niño a cepillarse los dientes. La pasta dental de sabores también animará a su niño a cepillarse los dientes.*

1. Ayude a que su niño aprenda a cepillarse por medio de usar movimientos suaves y breves de atrás hacia adelante.
2. Anime a su niño mediante hacer comentarios positivos tales como decir, “¡Buen Trabajo!” o “¡Qué bien te cepillas los dientes!”
3. Sea un buen modelo a seguir para su niño, mediante cepillarse los dientes a la misma vez que él o ella lo hace.
4. Usted tendrá que ayudar a su niño a “terminar” de cepillarse hasta que él o ella sea lo suficientemente mayor como para poder cepillarse los dientes por sí mismo(a).



# Preescolares (3-5 años)

## Protegiendo los Dientes de su Niño Cuando Usted no Está

*Los dientes de su niño son importantes para comer, hablar, y aprender. Usted puede proteger los dientes de su niño cuando usted esté fuera de su casa por medio de hacer unas preguntas muy importantes.*

1. Si su niño asiste algún programa cómo Head Start u otros programas de educación, verifique si es que el programa anima a que los niños se cepillen los dientes.

Pregunte: ¿Ustedes le cepillan los dientes a mi niño durante el día o le ayudan a que él se cepille?

2. Averigüe qué alimentos o meriendas proveen durante el día los encargados de dar cuidado a su niño. Asegúrese de que a su niño le ofrezcan alimentos saludables cuando él o ella esté fuera de casa.

Pregunte: ¿Qué come mi niño durante el día?

Pregunte: ¿Qué tan a menudo come mi niño alimentos azucarados?

3. Ya sea que esté viajando en carro o autobús, su niño debe siempre sentarse en un asiento infantil de seguridad adecuado a la edad de él o ella. Sin esto, su niño pudiera resultar lastimado en su cara, boca, o dientes.

Pregunte: ¿Cuándo mi niño viaja en carro o autobús con los demás, usa él un asiento infantil de seguridad del tamaño adecuado para su edad?



# Preescolares (3-5 años)

## Logrando que su Niño Deje el Chupón (Chupete)

1. No use el chupón o anime a que su niño se chupe el dedo, lo cual puede afectar la posición de los dientes (de adulto) permanentes de su niño.
2. Tenga un plan para ayudar a que su niño deje de chuparse el dedo o de usar el chupón.

## Asegurando que usted esté haciendo lo mejor

*Use esta lista para asegurarse de que usted está haciendo todo lo que es posible para proteger la brillante sonrisa de su preescolar.*

✓ Usted...

- \_\_\_ ¿Reemplaza el cepillo de dientes de su niño cada 3-4 meses y después de cada enfermedad?
- \_\_\_ ¿Se asegura de que su niño se cepille dos veces al día, especialmente antes de ir a la cama?
- \_\_\_ ¿Usa una pequeña (untada) cantidad de pasta dental con fluoruro en el cepillo de dientes de su niño?
- \_\_\_ ¿Hace que su niño escupa hacia afuera la pasta de dientes en vez de tragarla?
- \_\_\_ ¿Se asegura de que su niño visite el dentista una vez al año o con la frecuencia que el dentista le recomiende?
- \_\_\_ ¿Hace preguntas al dentista acerca del cuidado de los dientes de su niño?
- \_\_\_ ¿Llama a su dentista cuándo accidentalmente se le cae un diente a su bebé?
- \_\_\_ ¿Se asegura de que su niño no coma más 1-2 meriendas con azúcar al día?
- \_\_\_ ¿Tiene un plan para ayudar a que su niño deje de chuparse el dedo o de usar el chupón?



# Edad escolar (5-18 años)

## **Ayudando a que su Niño Continúe una Buena Práctica de Cuidados de Salud Oral**

*Cómo padre, usted es el modelo más importante a seguir por su niño, de manera que considere el hacer de los cuidados de una buena salud dental una práctica familiar en su casa.*

1. Anime a su niño a beber leche, agua, y un poco de jugo en vez de refresco o bebidas con azúcar.
2. Recuerde, lo que realmente importa es que tan frecuente su niño come alimentos azucarados.
3. Haga que sus niño se cepille los dientes dos veces al día o después de comer meriendas con azúcar.
4. Anime a su niño a cepillarse por dos minutos cada vez que él o ella se cepilla.
5. Ayude a su niño a cepillarse y a revisar sus dientes después de cepillarse hasta que él o ella tenga la edad suficiente para hacer un buen trabajo por si mismo(a).
6. Haga que su niño use hilo dental dos veces a la semana.
7. Lleve a su niño al dentista una vez al año o con la frecuencia que el dentista le recomiende.
8. Haga preguntas a su dentista acerca de el higiene oral y los dientes de su niño.



# Edad escolar (5-18 años)

## Visitando al Dentista

*Para cuando su niño tenga cuatro o cinco años de edad, su dentista deberá haberle dado a su niño un tratamiento de fluoruro para fortalecerle los dientes. El dentista continuará tomándole radiografías a los dientes de su niño y le dará tratamientos con fluoruro durante los años escolares.*

1. Asegúrese de que su niño visite al dentista una vez al año o según lo recomiende su dentista.
2. Siga las instrucciones del dentista.
3. Asegúrese de hacerle preguntas a su dentista referente a los cuidados de los dientes de su niño o referente a la salud oral de él o ella.

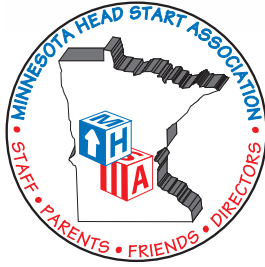
## Cuidando de un Diente que se Cae Accidentalmente

*Cómo usted ya sabe, ¡los niños juegan fuerte! Si a causa de un accidente uno de los dientes permanentes (más no los de leche) de su niño se cae, siga las siguientes instrucciones:*

1. Ponga el diente de vuelta en el hueco bucal dondó estaba
2. Deténgalo en la boca; o
3. Colóquelo en leche o agua con sal; y
4. ¡Vaya a ver al dentista inmediatamente!

*(Los dientes de leche no deben ser reemplazados. Si un diente de su bebé se cae, guárdelo y llame a su dentista.)*





El Libro del Diente (The Tooth Book) fue producido por La Asociación de Head Start de Minnesota (MHSA), y Parents In Community Action, Inc. (PICA) en colaboración con Delta Dental Plan de Minnesota.



**DELTA DENTAL®**

Reconocimientos: El Libro del Diente (The Tooth Book) fue diseñado y producido por ABZORB Design, Inc., Impreso por Ambassador Press Inc., y escrito y editado por Elizabeth Maria Dorn con contribuciones por parte de Oral Health Advisory Committee de MHSA, Children's Dental Services, y Christopher Okunseri, BDS, MSc. Servicios de traducción fueron proveídos por PICA Cross Cultural Team: Yusuf Abdurahman (Somali), KaYeng Vang (Hmong), y Reina Y. Ramírez (Español).

Derechos Reservados © 2004 Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o copiada sin el permiso por escrito por parte de las organizaciones contribuyentes.

Reimpreso en Febrero del 2006