

# ¿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 pueden prevenir fácilmente).

Cuando los niños faltan a la escuela por problemas dentales, pueden presentar dificultades para aprender a leer, además de obtener notas más bajas que los que tienen dientes saludables.

Los niños que sufren problemas dentales tienen dificultades para sonreír, hablar, dormir y aprender en la escuela.

### Consejo para una sonrisa saludable

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



# Ayuda para encontrar atención dental

## Busque un dentista:

### Michigan

<https://www.deltadentalmi.com/Find-a-Dentist>

### Indiana

<https://www.deltadentalin.com/Find-a-Dentist>

### Ohio

<https://www.deltadentaloh.com/Find-a-Dentist>

### North Carolina

<https://northcarolina.deltadental.com/en/dentist-near-me.html>

# Desde la cuna hasta la escuela

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



## Primeros años de vida

Recién nacidos y bebés



### ✓ Mantenga las encías del bebé saludables.

Limpie suavemente las encías dos veces por día con una toalla húmeda para mantenerlas limpias.

### ✓ Visite al dentista a más tardar para el primer cumpleaños del bebé.

Se les debe realizar el primer control dental a los bebés cuando les sale el primer diente o cuando cumplen el primer año.

### ✓ No comparta vasos, cubiertos, etc. con su hijo.

Impida la propagación de gérmenes y bacterias que causan caries.

### ✓ La dentición puede causar dolor de encías.

Intente ofrecerle a su bebé algo frío como un anillo de dentición frío (nunca congelado) o una toalla húmeda para calmar el dolor.



### Consejo para una sonrisa saludable

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

## Primeros años

Niños pequeños y en edad preescolar

### ✓ Visite a su dentista con frecuencia.

Su hijo debería visitar al dentista al menos una vez al año.

### ✓ Cómo abandonar el hábito.

Intente que su hijo deje el biberón entre los 12 y los 18 meses. Intente que deje de succionarse el dedo y de usar succionadores antes de los 3 años.

### ✓ Sorber todo el día dañará 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 de la llave.

Beber agua fluorada es una manera excelente de combatir las caries. La mayoría del agua embotellada no contiene flúor.



Menores de 3 años: use una cantidad de pasta dental del tamaño de un grano de arroz.



Mayores de 3 años: use una cantidad de pasta dental del tamaño de una arveja.

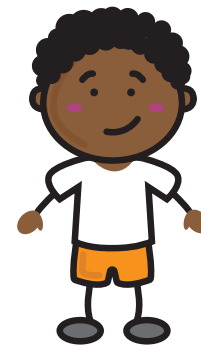


### Consejo para una sonrisa RRsaludable

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



### ✓ Almuerzo escolar saludable.

Empaque frutas, vegetales y proteína como mantequilla de maní, queso o pavo. Evite el jugo, las bebidas deportivas y los refrescos; el agua y la leche son mejores.

### ✓ Proteja los dientes y mantenga el número de teléfono del dentista a mano.

Los niños que practican deportes deben usar protectores bucales. Las emergencias dentales son muy comunes entre los niños activos.

### ✓ Los selladores ayudan a prevenir las caries.

Pregúntele a su dentista cuando lo visite.

### ✓ Prepárese para la llegada del hada de los dientes.

Generalmente, los dientes de leche se caen entre los 6 y los 12 años.



### Consejo para una sonrisa saludable

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.