

# Hojas de Referencia para Padres

## Cuidado de Dientes y Boca

Los dos peores problemas en la higiene oral son las caries y las enfermedades de encías. Son las enfermedades infantiles más comunes y menos tratadas. Para muchos niños, las enfermedades dentales presentan un problema a la hora de comer, dormir, hablar, jugar, aprender y sonreír. Son también las responsables de que los niños pierdan millones de horas escolares al año, en especial niños de familias con bajos ingresos y niños de color, lo cuales tienen poco acceso a cuidados dentales de prevención y por lo tanto son los más vulnerables.

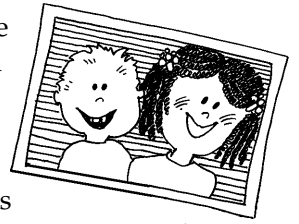
### Cómo mantener sanos los dientes de su hijo

La buena noticia es que las enfermedades dentales se pueden prevenir casi por completo. Consejos para prevenir enfermedades orales e infecciones:

- Pásese el hilo dental y cepílese durante dos o tres minutos, usando muy poca o nada de pasta dentífrica. Recuerde que hasta los 8 años, los niños necesitan que se les ayude a cepillar los dientes a conciencia.
- La misma buena nutrición que beneficia al cuerpo, beneficia también a la boca. Los alimentos más dañinos son los que contienen azúcar.
- Anime a los niños a que beban mucha agua.
- Lleve a los niños al dentista regularmente después de los 3 años de edad para poder detectar y corregir los problemas dentales y orales a tiempo.
- El uso de flúor reduce hasta un 50 por ciento de las caries en niños. La pasta dentífrica y el agua a veces contienen flúor. Se recomienda más flúor (prescrito por el dentista) a aquellos niños entre 6 meses y 16 años de edad que viven en zonas donde el agua no tiene flúor. Para asegurarse de que sus hijos reciben suficiente pero no demasiado, consulte el uso de flúor con su dentista.



- El uso de selladores (capas de plástico que el dentista aplica a los dientes) ayudará a prevenir caries creando una barrera física entre los dientes y la placa con la comida. Como los molares permanentes son los que corren más riesgo de tener caries, los molares de los seis y doce años necesitan selladores.
- El uso de protectores bucales previene las lesiones orales/dentales entre aquellos niños que practican actividades como fútbol europeo y americano, hockey e incluso ciclismo y patinaje en línea. Puede encontrar protectores bucales en las tiendas de deportes y si desea otros que se ajusten mejor a su boca, acuda a su dentista.
- Evite las caries producidas por los biberones—no deje a su hijo durmiendo con un biberón que contenga otra cosa que no sea agua. Las caries producidas por los biberones ocurren cuando los niños toman a menudo líquidos dulces como leche (incluyendo la leche materna), jugo de frutas y otros líquidos dulces que se quedan en la boca detrás de los dientes produciendo un daño muy serio. Enseñe a su bebé a beber en una taza; trate de que no use biberones después de los 12–14 meses.




### Recursos para Seguro Dental

Más del 25 por ciento de los niños en edad pre-escolar y en escuelas primarias y más del 40 por ciento de los estudiantes en las escuelas de segunda enseñanza no tienen seguro dental; más aún, el 40 por ciento de niños que tienen seguro médico no tienen seguro dental. Los recursos indicados abajo podrían ayudar a cubrir el gasto de los cuidados dentales para niños:

- Medi-Cal: (888)747-1222
- Transitional Medi-Cal: (888) 747-1222
- Healthy Families: (888) 880-5305
- CHDP: (888) 604-4636
- California Kids: (888) 335-8227

Además, ciertos recursos patrocinados por comunidades también tienen sus propios programas. Algunas clínicas, sociedades dentales, organizaciones sin fines de lucro, iglesias, colegios dentales y médicos privados tienen servicios que proporcionan cuidados a familias que lo necesitan a un costo reducido o gratuitamente.

 **Proporcionada por California Childcare Health Program**  
**Para más información, póngase en contacto con:**  
**Línea de la Salud 1-800-333-3212**

---

**Distribuida por:**