

UNA GUÍA PARA EL CUIDADO DENTAL EN CASA PARA USTED Y SU HIJO



Adoptar las recomendaciones de esta guía puede reducir considerablemente el riesgo de tener enfermedades bucales. Los temas incluyen atención/higiene de la salud dental, nutrición, flúor, visitas al dentista y emergencias dentales.

CEPILLARSE 2 VECES AL DÍA, USAR EL HILO DENTAL 1 VEZ AL DÍA

- Cepílese una vez por la mañana, después del desayuno. Cepílese una vez por la noche, antes de acostarse. Muchos niños necesitan ayuda para cepillarse los dientes y usar hilo dental hasta los 8 o 9 años.
- Use pasta dental con flúor para prevenir las caries, ralentizar el desarrollo del desgaste dental e incluso revertir las primeras etapas del desgaste dental. Su pasta dental con flúor debería tener este logotipo.
- Los niños aprenden mejor con el ejemplo; permita que su hijo lo observe mientras se cepilla los dientes, de modo que la higiene bucal sea una actividad divertida para hacer juntos.



CONSEJO PROFESIONAL N.º 1:

Reemplace los cepillos de dientes cada 3 meses (o antes si están desgastados) o después de tener un resfriado o gripe, para evitar volver a enfermarse.



CONSEJO PROFESIONAL N.º 2:

El cepillo de dientes adecuado para su hijo debería tener lo siguiente:

- Cerdas suaves y un cabezal redondeado.
- Un cabezal que se adapte cómodamente a la boca del niño. Es importante que el cepillo de dientes llegue a todos los lugares difíciles de alcanzar.
- El mango debe ser fácil de sujetar y maniobrar para su hijo.
- Si no está seguro de si un cepillo de dientes es adecuado para su hijo, consulte los rangos de edad que se indican en el envase.

IR AL ODONTÓLOGO DOS VECES AL AÑO (CADA SEIS MESES)

Si su familia necesita un odontólogo, llame a Community Health Care al (253) 722-2151 para programar una cita. Si no ha sido atendido previamente en la clínica odontológica de Community Health Care, la primera cita será para un examen. Aceptamos la mayoría de los seguros, incluso Apple Health (Medicaid), y ofrecemos una escala de tarifa variable si usted no cuenta con seguro médico.



Para obtener más información sobre las visitas al odontólogo, consulte la contraportada de esta guía

ALIMENTOS PARA UNA SONRISA SALUDABLE

Si los niños mantienen una alimentación inadecuada, es posible que sus dientes no se desarrollen correctamente. Una alimentación saludable ayuda a tener dientes fuertes y a combatir el desgaste dental y la enfermedad de las encías. Una alimentación saludable incluye comer una variedad de los siguientes alimentos:

- Verduras
- Frutas
- Cereales
- Pollo, pavo, pescado, carne vacuna magra y cerdo
- Leche descremada o semidescremada, queso y yogur

Además, considere realizar lo siguiente

- Limitar las grasas saturadas y trans, los azúcares añadidos y el sodio.
- Limitar las bebidas que contengan azúcar: el agua o un vaso con leche son más saludables para los dientes.
- Reducir el consumo de azúcar para disminuir el riesgo de caries y el aumento de peso. Los niños de 2 a 18 años no deberían consumir más de 25 gramos de azúcar al día. (Como referencia, 25 gramos equivalen a unas seis cucharaditas de azúcar u ocho onzas de una gaseosa con azúcar).



CONSEJO PROFESIONAL N.º 3:

Para obtener más información sobre guías alimenticias, alimentación saludable con poco presupuesto, recetas y mucho más, visite el sitio web www.myplate.gov.

VISITAS AL ODONTÓLOGO



Visite al odontólogo con frecuencia para mantener los dientes y las encías sanos. Para programar una cita en Community Health Care, llame al **(253) 722-2151** o visite **www.commhealth.org** para obtener más información.

RECOMENDACIONES ODONTOLÓGICAS DE COMMUNITY HEALTH CARE

- El primer chequeo odontológico se debe hacer con el 1.er diente o después del 1.er cumpleaños (lo que ocurra antes).
- La primera serie de radiografías se toma a los 5 años.
- Visite a su odontólogo cada 6 meses para mantenerse al día con la salud dental y detectar caries lo más pronto posible.
- Limite la cantidad de gaseosa y comida chatarra que consume. La gaseosa es la causa n.º 1 del desgaste dental y las caries.

¿QUÉ ES UNA CARIES?



Cuando las bacterias, que ya están en la boca, se combinan con el azúcar de los alimentos, se produce un ácido que puede disolver el esmalte de los dientes (la parte blanca y dura del diente). A medida que esto ocurre más y más, se generan caries, lo que provoca un agujero en el diente. Si una caries no se trata, se volverá más grande y podría llegar hasta el nervio, lo que provocaría un fuerte dolor dental. Las caries no tratadas causan daños permanentes en la boca y en la salud en general. Su hijo podría sentir dolor, faltar a la escuela, tener problemas de concentración y una disminución de la autoestima y el desarrollo social; estos son factores que pueden reducir su calidad de vida y su capacidad para tener éxito.

PRÁCTICAS PREVENTIVAS: FLÚOR

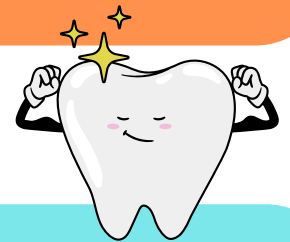
El barniz de flúor es un tratamiento que el odontólogo, el higienista dental o el asistente dental aplica en los dientes para ayudar a prevenir las caries. El flúor mejora la salud dental y general. El barniz de flúor, la pasta dental con flúor y el flúor en el agua pública son seguros. Consulte a un odontólogo si tiene preguntas o dudas sobre las diversas formas de obtener flúor.

¿LO SABÍA?

NO existen pruebas científicas comprobadas que demuestren que el flúor provoque o aumente el riesgo de tener la enfermedad de Alzheimer, alergias, cáncer, síndrome de Down, enfermedades cardíacas, trastornos autoinmunitarios, inteligencia deficiente, trastornos renales u osteoporosis/fracturas óseas.

CONSEJO PROFESIONAL N.º 4:

Antes de utilizar otros remedios, suplementos y productos para la salud bucal, hable con un odontólogo para determinar si son convenientes y seguros.



PRÁCTICAS PREVENTIVAS: SELLADORES DENTALES

Los selladores se colocan en los dientes posteriores (molares) antes de que presenten desgaste o caries. Están hechos de un material plástico y se colocan en los surcos profundos de la superficie de mordedura de los molares, que son mucho más profundos cuando los dientes están saliendo. Incluso con un cepillado minucioso y el uso de hilo dental, se acumulan alimentos y bacterias en las fosas y los huecos profundos de los dientes posteriores. Los selladores rellenan los surcos de modo que los cepillos de dientes puedan remover mejor los alimentos y las bacterias, lo que reduce el riesgo de tener caries.

QUÉ HACER EN CASO DE EMERGENCIA DENTAL



DOLOR DENTAL

- Llame a su odontólogo y vaya al consultorio lo antes posible.
- Enjuáguese la boca con agua y aplique una compresa fría o hielo envuelto en un paño en la zona dolorida.
- No tome aspirinas ni aplique calor en la zona afectada.

CAÍDA DE UN DIENTE PERMANENTE

- Encuentre el diente. Enjuáguelo delicadamente con agua fría.
- Vuelva a colocar el diente en el alvéolo y sujételo con una gasa limpia o una toallita.
- Si no puede volver a colocar el diente en el alvéolo, póngalo en un recipiente limpio, preferiblemente con leche fría.
- Vaya al odontólogo, con el diente, lo antes posible.

DIENTE ASTILLADO O ROTO

- Comuníquese con su odontólogo de inmediato. Una intervención rápida puede salvar el diente, prevenir la infección y reducir la necesidad de realizar un tratamiento odontológico exhaustivo.
- Enjuáguese la boca con agua y aplíquese compresas frías para reducir la hinchazón.
- Si puede encontrar el fragmento de diente roto, es importante que lo lleve al odontólogo.