

Salud oral en los niños

¿Sabías que la caries es la enfermedad infantil crónica más frecuente? La caries es cinco veces más frecuente que el asma. En general, los niños que sufren dolor a raíz de esta enfermedad pierden más días de escuela y tienen promedios de calificaciones más bajos que sus pares. Sin embargo, es posible prevenirla y es fácil proteger la salud oral de tu hijo y garantizarle un futuro brillante. ¡Nunca es demasiado temprano para comenzar!

La adopción de hábitos saludables a cualquier edad puede ayudar a prevenir las dolorosas caries dentales y tener un impacto positivo en el aprendizaje y futuro éxito de tu hijo. **La salud oral es una parte importante de la salud general, y tener dientes saludables (incluso dientes de leche) es importante para la salud a lo largo de la vida.** Estos son algunos consejos que puedes seguir en cada etapa para ayudar a que la sonrisa de tu hijo siga siendo saludable.

Recién nacidos y bebés

- Limpia las encías de tu bebé con un paño limpio, especialmente después de alimentarlo y antes de llevarlo a dormir.
- Pon únicamente agua en la tacita de tu bebé. Puede beber jugo o leche junto con las comidas.
- Cuando le salga el primer diente, habitualmente alrededor de los seis meses, es momento de comenzar con el cepillado. Todo lo que necesitas es un cepillo de dientes para bebés y un poco de agua; no se recomienda la pasta dental con flúor.
- Cuando tu hijo tenga dos dientes que se toquen, debes comenzar a usar el hilo dental.
- Programa la primera visita al dentista con tu hijo en el plazo de seis meses desde que le salga el primer diente o cuando cumpla un año.

Niños pequeños

- Hasta los seis años, debes cepillarte con tu hijo durante dos minutos, dos veces por día.
- Anima a tu hijo a que coma refrigerios saludables, como frutas y vegetales.
- Visita al dentista cada seis meses.

Niños más grandes y adolescentes

- Asegúrate de que tu hijo use un protector bucal si realiza deportes de contacto.
- Haz que tu hijo beba agua del grifo (que, en Colorado, es fluorada) en lugar de agua embotellada.
- Evita las bebidas deportivas y los refrescos.



Para obtener más recursos sobre salud oral y bienestar, visita:
deltadentalco.com/wellness.aspx

deltadentalco.com

