

Consejos sobre los cepillos de dientes

- Elija el cepillo de dientes correcto para la edad de su hijo/a.
- Elija un cepillo de dientes con cerdas suaves.
- Reemplace el cepillo de dientes cuando las cerdas se gasten (cada dos o tres meses).

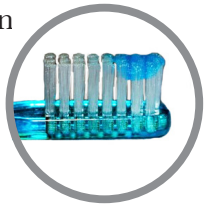


¡Es tiempo de obtener un nuevo cepillo de dientes!

Consejos sobre la pasta de dientes

Bebés hasta los 3 años de edad

- Limpie la boca de su bebé con un paño o un cepillo de dientes suave durante el primer año.
- Cuando los dientes empiecen a salir a través de las encías, use una cantidad muy pequeña de pasta de dientes con flúor dos veces al día.
- Lo mejor es limpiar los dientes después del desayuno y antes de ir a dormir.



De 3 años en adelante

- Aumente la cantidad de pasta de dientes con flúor hasta que sea del tamaño de un chicharo.
- Cepille dos veces al día durante al menos dos minutos.



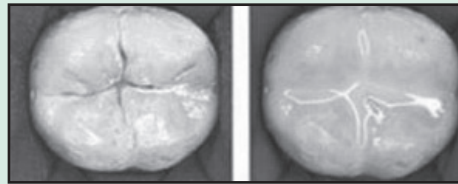
Todas las edades

- Necesita ayudar a su hijo/a a cepillarse los dientes hasta que cumpla al menos 7 u 8 años.
- Enseñe a su hijo/a a escupir la pasta de dientes y a no tragársela después del cepillado.

Selladores dentales

Generalmente, a su hijo/a le saldrá su primer conjunto de muelas permanentes (dientes posteriores) durante el primer y segundo grado (dos en la parte superior y dos en la parte inferior). El segundo conjunto de muelas permanentes usualmente aparece alrededor del sexto y séptimo grado.

Los selladores dentales son una capa que cubre las cavidades y ranuras de las muelas. Los selladores evitan que penetren los gérmenes y los alimentos que provocan la caries. Los selladores ayudan a proteger a las muelas de la caries. Su hijo/a debe recibir selladores dentales por parte de su dentista o programa escolar de selladores dentales.



Antes:
cavidades y ranuras

Después:
con sellador

Los selladores dentales solo protegen a las muelas. Es muy importante que su hijo/a se siga cepillando los dientes dos veces al día y usando hilo dental todos los días, además de usar flúor, ya sea en la casa o en la escuela.

Puede recibir este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que prefiera. Comuníquese con la Unidad de Salud Bucal al 971-673-0348 o por correo electrónico a oral.health@state.or.us. Aceptamos todas las llamadas de retransmisión o puede llamar al 711.

SP OHA 8770 (11/2017)

Cómo mantener la salud de la boca de su hijo/a



Una boca sana es parte importante de la salud general. La buena salud oral empieza al mantener los dientes de sus hijos libres de caries.

Oregon
Health
Authority
DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA
Unidad de Salud Bucal

¿Qué es una caries?

Una caries es un hoyo en el diente. Cuando las bacterias (gérmenes) se mezclan con el azúcar que queda en un diente, se genera ácido. Este ácido debilita al diente y, con el tiempo, crea un hoyo en el mismo: una caries. Las caries pueden ser muy dolorosas si no reciben tratamiento.

Consejos para tener una sonrisa saludable

- Ir al dentista con regularidad
- Cepillarse los dientes durante al menos dos minutos, dos veces al día
- Usar hilo dental todos los días
- Usar flúor
 - » Pasta de dientes
 - » Barniz de flúor
 - » Agua con flúor
- Recibir selladores dentales
- Elegir bocadillos sanos, como frutas, verduras y queso
- Beber agua, leche descremada y productos de leche (leche de soya)
- Usar un protector bucal cuando practique deportes

Visite al dentista con regularidad

Lleve a su hijo/a al dentista cuando cumpla un año de edad. Continúe llevándolo/a con regularidad. La mayoría de los dentistas querrá ver a su hijo/a dos veces al año. Un examen de salud oral proporcionado en la escuela no sustituye la necesidad de ir al dentista regularmente.

Fluoruro

El flúor es un mineral que ayuda a fortalecer los dientes para que no tengan caries. Existen muchas formas en las que su hijo/a puede obtener la cantidad correcta de flúor para proteger sus dientes.

Puede averiguar si su agua de la llave tiene flúor si llama a su servicio de agua. Si su hijo/a no obtiene flúor de esta forma, su médico o dentista tal vez quiera que su hijo/a obtenga el flúor de otra forma:

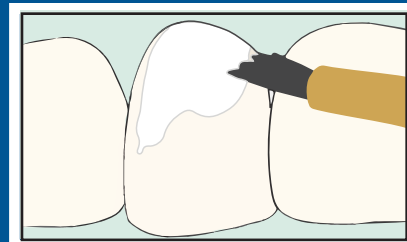
- Bebiendo agua embotellada con flúor
- Pasta de dientes con flúor
- Barniz de flúor (ver abajo)
- Tabletas, gotas o enjuague bucal con flúor
- Espumas o geles con flúor

Barniz de flúor

El barniz de flúor ayuda a proteger contra la caries. Es una capa segura de flúor que se pinta en los dientes. El flúor penetra en los dientes. La capa exterior desaparece al día siguiente.

Su hijo/a puede obtener barniz de flúor con su dentista, médico o programa escolar de salud oral. Funciona mejor si su hijo/a recibe de dos a cuatro tratamientos por año.

Capa de
barniz de
flúor



Use hilo dental una vez al día

Es importante usar hilo dental al menos una vez al día. La comida y los gérmenes se quedan atorados entre los dientes donde el cepillo de dientes no puede llegar. Esto causa caries.

Cómo usar el hilo dental

1. Tome aproximadamente 18 pulgadas de hilo dental de un dispensador de hilo dental.
2. Enrolle los extremos del hilo dental alrededor de sus dedos medios.
3. Guíe el hilo dental con su dedo índice alrededor de cada diente en forma de “C”.
4. Con suavidad, deslice el hilo dental hacia arriba y hacia abajo en la parte lateral de cada diente. Asegúrese de usar el hilo dental debajo de la línea de las encías para eliminar la comida y las bacterias.
5. Desenrolle una nueva sección de hilo dental conforme avanza de diente en diente.
6. Use hilo dental en todos los dientes, incluyendo las muelas.

Pasos para usar el hilo dental

