¡Sonrisas saludables: Un webinar para padres sobre la salud oral!

Marco Beltrán: Buenas tardes y bienvenidos, buenos días a todos. Vamos a comenzar el webinar. Bienvenidos a "Sonrisas saludables", un webinar para padres sobre la salud oral organizado por la Oficina de Head Start y el Centro Nacional de Salud de Head Start. Yo soy Marco Beltrán, el especialista de salud de la Oficina Nacional de Head Start y oficial de proyectos para el Centro Nacional de Salud. Estamos muy contentos de que ustedes puedan unirse con nosotros para aprender acerca de la salud oral para las mujeres embarazadas, los bebés y los niños.

Antes de empezar, me gustaría recordar al personal del programa de Head Start y a los padres que están participando de este seminario web que, por favor, completen el pre-test que fue incluido en el paquete de materiales que se envió por correo electrónico a su programa de Head Start durante esta semana. Sus respuestas nos ayudarán a preparar materiales para los padres de Head Start que no pudieron asistir hoy. Vamos a revisar las funciones de GoToWebinar que están usando para mirar este webinar. Su participación es importante durante toda la presentación. En este momento y durante la presentación, todos están en silencio para evitar los ruidos que puedan distraer.

Los invitamos a hacer preguntas en cualquier momento durante la presentación. Escriban sus preguntas en la ventana de chat que se encuentra en la esquina derecha de la pantalla. Vamos a obtener las preguntas y guardarlas para la sesión de preguntas y respuestas al final de la presentación. Si usted tiene dificultades técnicas, llame al 888-259-8414, es 888-259-8414. Seleccione el número uno en el primer menú de opciones y, después, seleccione el número uno de nuevo, para el servicio técnico.

Como ya he mencionado, el seminario de hoy es organizado por la Oficina de Head Start y el Centro Nacional de Salud de Head Start. Head Start es un programa federal, administrado por medio de organizaciones locales. En este momento, tenemos más de 1600 organizaciones que administran nuestros programas de Head Start y el programa de Head Start para familias migrantes. Como muchos de ustedes saben, los programas de Head Start proveen servicios de educación y de salud en el contexto de la familia y la comunidad.

El enfoque del Centro Nacional de Salud de Head Start es para presentar las prácticas basadas en la investigación o estudios, para el acceso médico y la salud oral. El cuidado de la salud, la — comprensión — de la información de salud, la prevención de la obesidad, la preparación para emergencias y la seguridad ambiental. Todos estos servicios se basan en el hecho de que un niño debe de ser saludable para estar listo para la escuela. Sabemos que tener una buena salud oral es una parte importante de mantenerse saludable.

En este momento, estoy muy agradecido de tener al doctor Francisco Ramos-Gómez, para decirnos más acerca de la importancia de la salud oral y lo que los padres y cuidadores de niños pueden hacer para mantener a los niños y a nosotros mismos saludables. El doctor Francisco Ramos-Gómez es profesor en la división de Odontología Pediátrica y el director del programa Preceptorship de Odontología Pediátrica en la Universidad de California, Escuela de Los Ángeles de Odontología. Él ha sido un dentista pediátrico por más de 20 años, ha sido reconocido en todo el mundo por su trabajo y la investigación sobre la prevención de caries de la primera infancia, la evaluación del registro de enfermedades orales y el

cuidado de la salud oral en la comunidad, y también es un buen amigo de Head Start. Doctor Ramos-Gómez, por favor.

Francisco Ramos-Gómez: Gracias, Marco. Muchas gracias a todos, y muy buenos días y buenas tardes. Es una oportunidad muy, muy grande para mí y un orgullo estar con ustedes esta mañana y esta tarde. Mañana en Los Ángeles y tarde allá, en Nueva York. Estamos por todos los Estados Unidos, con mis familias migrantes. Bienvenidos a todos. Estamos muy contentos de que hoy, este sábado, ustedes escogieron pasar su sábado conmigo para hablar sobre lo que quieran saber del cuidado de la salud de sus dientes.

Los objetivos de la charla es de saber cómo deben ustedes comenzar desde el embarazo hasta que nacen sus niños, y durante el nacimiento y después del nacimiento, a tratar de que nunca jamás tengan ningún problema de salud dental. Ya que los dientes primarios, los dientes de la primera dentición, son bien, bien importantes. ¿Por qué? Pues, van a servir para la alimentación y la nutrición, van a guardar el espacio, los niños van a poder desarrollar el lenguaje correcto y, también van a estar muy, muy listos para entrar a la escuela y, pues, que sean los próximos presidentes de Estados Unidos, queremos que sean líderes en nuestra comunidad.

¿Qué es la caries temprana de la niñez o lo que se llama en inglés "Early Childhood Cavities"? Que es cualquier tipo de caries o de problemas dentales en estos niños menores de 5 años, incluyendo extracciones, relleno de caries previas en la dentición primaria. Es muy importante que ustedes sepan que es una enfermedad crónico-infecciosa que es transmisible, porque las mamás o los papás, los que pasen más de ocho horas — con estos niños, van a ellos pasarle la bacteria muy tempranamente a sus bebés, a sus niños, por eso, hay que prevenirla.

Esta enfermedad es 100 por ciento prevenible. Estos son niños muy, muy pequeños, ya con la caries temprana en la niñez. La primera marca de esta progresión de enfermedad crónica estas manchitas blancas que ustedes ven ahí, que luego se hacen cafés y luego comienzan a comer y deteriorar todo, todo el esmalte y la dentina de los dientes, hasta que causan lo que es la caries temprana en la niñez. Es muy, muy desafortunado que en nuestra comunidad, en los latinos, sobre todo en los niños latinos, padecen casi un 70 %, y muchos de los niños son latinos o de comunidades que no tienen fluoruro en su agua.

¿Quién contrae el CTN? La enfermedad es crónica, más prevalente de la niñez. Es más común que el asma, más común que las alergias. Es entre las familias de bajos ingresos y en algunos grupos étnicos y culturales, 50 % a 60 % de los casos regresan en un par de años para tratamientos. No es solamente que ustedes lo lleven a un dentista que le pongan rellenos, sino si ustedes no le han quitado la etiología o lo que causa el problema de la caries dental antes, aunque tengan todos los rellenos del mundo, nunca le van a poder prevenir ustedes las caries en sus niños. Y esto, desgraciadamente, puede pasar en cualquier familia.

¿Por qué decimos que la caries temprana en la niñez es transmisible? Porque es transmisible porque pasa, como les decía antes, de los papás hasta los bebés, desde edad muy temprana. Si el chupete se cae al suelo y ustedes lo ponen en su boca para limpiarlo y se lo pasan al bebé, ustedes van a pasar las

bacterias que ustedes tienen hacia su bebé. También, si comparten comidas, o si prueban la mamila antes, o la leche o el jugo, igual va a hacer eso. Entonces, es importante que ustedes tengan cuidado y que sepan que es 100 % prevenible. Ustedes pueden — Ustedes tienen el control, ustedes pueden, de ser posible, tener las generaciones libres de caries para sus niños y sus bebés. Y este es el propósito de este día, para hablarles sobre salud oral y que ustedes tengan eso en su radar, para que sepan que ustedes tienen todo el control de hacerlo. Y que aprendan, porque es muy importante que ustedes sepan cómo se produce la caries temprana de la niñez.

Cuando ustedes tienen mucha azúcar con la bacteria, que van a ser como los gusanitos que se van a comer todo, todo el azúcar que ustedes tienen y van a producir ácidos, y esos ácidos en contacto con el esmalte del diente que vemos aquí van a ser los causantes del deterioro muy rápido de estos dientes que van a sufrir, entonces, de la caries dental, que es lo que tratamos de prevenir. Eso es muy lógico, sobre todo si en la noche ustedes se van a dormir — Todos necesitamos sueño, y tenemos sueño para dormir, necesitamos horas de dormir. Los dientes también tienen que irse a dormir y dejarlos sin nada de azúcares, sino con pasta de fluoruro, es lo último que les debe tocar a sus dientes, para que no haya esta destrucción de caries muy, muy grande.

Espero que ustedes entiendan eso. Es muy fácil: bacteria, el azúcar, los ácidos que van a deteriorar y van a causar esta caries temprana de sus niños, y no queremos que eso suceda. La primera señal de la caries temprana de la niñez son estas manchitas blancas que yo les contaba a ustedes antes. Es bien importante que les chequen a sus niños, que hagan el levanto del labio, y que vean sobre todo, comienzan en los cuatro dientes anteriores, en los dos laterales y los dos centrales, van a encontrar unas manchitas blancas que es la primera etapa de la caries temprana de la niñez, es reversible. Si ustedes lo traen a un dentista, a un pediatra o a un proveedor de salud que detecten estas manchas, ustedes pueden hacer todo para regresar o prevenir que esta caries se continúe hasta hacerle el hueco o el hoyo al diente.

Porque hay niños, desgraciadamente, como les decía, en nuestra comunidad, con un CTN muy severo, que es un patrón específico de degeneración del esmalte que comienza en los dientes anteriores primarios, por la leche que los dientes están expuestos a, y luego se pasa a las muelitas de abajo, que empiezan, también ya, con agujeros y hoyos. Y eso es lo que no queremos que ustedes jamás, jamás tengan en sus niños. Porque mientras van saliendo los dientes, se van a deteriorar más. Y esta es la causa muy grande del dolor. Los niños aprenden a vivir con dolor, que eso es muy, muy malo, no queremos que eso suceda.

Es la número uno causa de que los niños sean sacados de la escuela por las enfermeras, ya sea por dolor o por emergencia dental. Ustedes imagínense: si ustedes están con dolor crónico, estos pobres niños no pueden verbalizarlo, no les pueden decir que les duele, ni dónde les duele. Entonces, por eso, estos niños no se pueden concentrar en la escuela, no pueden tener educación preescolar, no pueden aprender ni enfocarse en lo que están la maestra o el maestro diciendo. Y puede afectar mucho la nutrición, el sueño, la salud y el bienestar general.

Por eso, es muy importante, no es nada más que los dientes estén afectados o no, sino que los dientes y la boca están conectados con el resto del cuerpo de la criatura, y es muy importante que esto no tenga

repercusiones sistémicas a futuro. Porque cuando esas caries dentales se dejan, Me van a decir: "Bueno, doctor, son los dientes de leche nada más". No, estos dientes pueden causar infecciones muy fuertes y muy severas y estas infecciones se pueden ir a la nariz, a los ojos y al cerebro. Entonces, esta enfermedad, si no es tratada adecuadamente, y oportunamente y tempranamente, va a causar y tener repercusiones y secuelas muy, muy grandes que no queremos que sus niños nunca, nunca sufran.

Y también, es importante que los niños tienen autoestima, y si ustedes van a tener un niño con mucha caries en los dientes anteriores, le van a hacer burla. O si les tenemos que extraer o sacar los dientes antes de tiempo, o poner metales en la boca, que algunos otros niños hagan burla de ellos. Y no queremos que eso nunca pase.

El tratamiento de la CTN o de las caries temprana de la niñez, son tratados — pues, tienen que ir al dentista, tienen que ser, en algunos casos, sedados con sedaciones, con anestesia general, que son cosas muy, muy duras que se tienen que hacer en el hospital, y es muy importante que estos — tratamientos sean de forma regulada, en un hospital, en un establecimiento donde ustedes sepan que los proveedores son los especialistas en esto. Pero el problema es que si ustedes hacen eso, la infección puede regresar y puede afectar también a los dientes tratados.

Por lo que, entonces, tenemos que hacer mucho, mucho hincapié que estos niños que tengan mucha, mucha necesidad, los niños discapacitados o con necesidades especiales, ya que van a estar más afectados por esta caries temprana de la niñez, ya sea por medicamentos endulzados, ya que su flujo salival muchas veces es reducido por los medicamentos que están tomando, tienen dietas restringidas, los padres no pueden hacer el cepillado adecuado de estos niños, y muchas necesidades y problemas de salud compiten, ya que, si el niño tiene que comer muchos alimentos al día, porque está desnutrido o alguna cuestión de azúcares, pues, es importante que no le cause problemas dentales, entonces, mucho ojo, mucho ojo.

Los niños con problemas especiales están cuatro veces más afectados de tener caries temprana de la niñez, por lo que debemos tener muchas intervenciones especiales, también, para que no les ocurra eso. ¿Cómo se puede prevenir esto? Es muy sencillo. Hay intervenciones con mujeres embarazadas y madres de bebés, y lo más importante es la intervención con bebés y con los niños pequeños, que es lo que queremos a ustedes hacerles hincapié el día de hoy, la importancia de cómo se puede prevenir esta caries. Ustedes pueden tener control, sobre todo para que nunca sus niños vayan a tener ningún tipo de estos problemas.

Uno de los primeros consejos que quiero hablar un poco con ustedes este día es el uso de las mamilas, de las botellas. Todo lo que se vea en boca, como ustedes tienen aquí de este lado, tratamos de que al primer año ya les quiten a los niños estos chupetes y los muevan a los *sippy cups*, las copitas que ustedes pueden ver aquí, que no dejan, no permiten, que continúe la leche impregnada en los dientes. Y ahora queremos hacer algo muy interactivo con ustedes.

Estén listos, que tenemos la primera pregunta para la audiencia, que estamos muy contentos de hacerles. Queremos saber que ustedes nos digan, si ustedes creen que: "¿Es seguro el beber agua potable con fluoruro y qué importante es esto?", si es que ustedes lo creen. Ahí está, seleccione, por

favor. Ahí si ustedes creen que sí es seguro, no es seguro o a veces. Estamos esperando sus respuestas, que es muy interesante para saber si ustedes saben más sobre este aspecto, de la importancia del agua potable con fluoruro en sus comunidades. [Audiencia respondiendo].

Muy bien, vamos a proseguir un poco ahora y continuamos. ¿Qué podemos hacer? Los alimentos saludables son muy importantes. El tener una comida combinada, con vegetales, con frutas. Es muy importante que ustedes tengan acceso a cereales sin azúcar y que traten de mantener y reducir los azúcares a edad muy temprana en sus niños.

Yo sé que ustedes, las maestras de Head Start y todos allí en las familias, queremos que ustedes usen sus costumbres saludables de sus países, si vienen de Latinoamérica, de Centroamérica, de México, de otros lugares. La tortilla, el maíz, los frijoles, son muy importantes que los incluyan en la dieta, el arroz, en la dieta regular de sus niños, porque, pues, la dieta tiene mucho que ver, la nutrición, con el desarrollo de estas caries tempranas de la niñez.

Es muy importante que ustedes traten de reducir el número de frecuentes snacks o de entre comidas que ustedes les dan a sus niños. Por ejemplo, si les dan el desayuno, la comida y la cena, esas son tres comidas al día. Más si aparte le dan botellas o le dan el pecho, tienen que aumentar. Son dos, tres, cuatro o cinco por día. Ahí hay un aumento ya de ingestiones por esta criatura que, cuantas más ingestiones tenga, más va a tener problemas de tener este tipo de caries dental. Entonces, tratamos de reducir el número de comidas al día, contando los líquidos y los sólidos, y, pues, tratar de usar endulzantes que no sean artificiales.

El xilitol se ha encontrado como un endulzante que es natural. Se encuentra en las frutas y en los vegetales y es muy bueno, ya que previene las caries dentales. Ustedes pueden preguntar más a sus maestros de Head Start o al Centro Nacional de Salud Oral de Head Start, Vamos a ver los resultados ahora. ¡Qué bien, qué bien! Muchas felicidades. 67 % de ustedes nos dijeron que sí es muy conveniente y muy seguro beber agua potable con fluoruro. Y si algo sacan de la charla el día de hoy, va a ser súper importante que ustedes enfatizen en tener el agua de la llave que ustedes tienen acceso en sus comunidades.

Primero, que estén seguros que tenga fluoruro y, después, que sus familias tomen e ingieran el agua de la llave. Es muy importante y muy segura para tomar. Y con esto podemos saber que la fluoración del agua — Beber agua potable con flúor es gratis y seguro, no tienen que comprar agua embotellada que les cuesta muy caro, mucho más caro. Aparte, es un contaminante del medio ambiente. Las botellas se encuentran — Hay toda una isla flotante en el Pacífico de botellas de agua embotellada. Queremos que tomen agua de la llave.

Si quieren usar algún filtro, pueden usar un filtro como PUR o Brita o hervir el agua, como lo hacían nuestras mamás y nuestras familias hace años. Es muy seguro, es gratis, seguro, y queremos que ustedes tengan, y sus niños, esta intervención de fluoruro en el agua que es muy, muy importante. Y, pues, quiero quitar cualquier duda que tengan sobre eso.

Otra pregunta tenemos, la segunda pregunta: "Si el niño tiene 2 años de edad, ¿qué cantidad de pasta dental debe usar para cepillar sus dientes?". Es bien, bien importante esta pregunta, ya que hay muchas

personas que no están seguras de cuánta pasta deben usar. Y la respuesta sería: "Del tamaño de un chícharo o grano de arroz; Como una mancha en el cepillo de dientes; o Cubrir todas las cerdas del cepillo". Por favor, mándenlos — sus respuestas.

El uso de la pasta con fluoruro para niños de menos de 3 años de edad ya es algo que está muy enfatizado y muy recomendado por muchas agencias y organizaciones de salud. Así que va a ser muy importante que ustedes lo hagan, pero la cuestión es cuánto. [Audiencia respondiendo].

Vamos a continuar. Quiero seguir un poquito sobre lo que estábamos hablando del tema. Esto sería la limpieza de la boca. Recuerden ustedes, mamás y papás que nos están oyendo, que ustedes son responsables del cuidado y de la limpieza de la boca de sus niños hasta que sus niños tengan 8 años de edad. Sí, sí, sí. "Pero ¿cómo, Dr. Ramos, hasta los 8?". Sí, hasta los 8, porque es cuando los niños van a tener la destreza de su cerebro y motora y demás para poder ellos hacerlo apropiadamente. Mientras tanto, ustedes tienen que ser responsables de esa limpieza.

En los bebés y los chiquitos, sobre todo en las noches. Si le está dando pecho o le está dando una botella con leche, limpie, por favor, las encías y la lengua del bebé con una toallita húmeda después de comer. Sobre todo la noche, es lo más importante, para que ustedes dejen también dormir sus dientes de su niño y los pongan a descansar. Es súper importante.

Como les decía antes, ustedes pueden ser las mejores inspectoras de los dientes de sus niños. Levante el labio, busque si su niño tiene estas manchas blancas, cheque si encuentra alguna desmineralización del esmalte. Acuérdense, estas son como las mejores joyitas, diamantes o perlas que les van a dejar ustedes a sus niños de herencia. Queremos que estén súper sanos, súper, súper saludables y que los mantengan siempre, siempre bien, bien, con el esmalte bien duro y que no tengan ninguno de ese tipo de mancha ni de calcificaciones.

Entonces, chéquenlos y, si las tienen, ustedes pueden hacer mucho, mucho por revertir esas manchas, solamente con el uso de pasta de fluoruro en la noche. Que la usen como medicina y la pongan ahí, un poquito de la pasta en contacto con los dientes y así se vaya a dormir el niño, sin nada más, sin que tome agua, ni nada, y eso va — como una curación y una medicina. Ustedes van a poder revertir esas manchas y prevenir que sus niños tengan los hoyos en los dientes.

Como les decía, bien importante es la limpieza de los dientes con fluoruro, que lo último que le toque a sus niños en la noche es la pasta, la pasta con fluoruro. Y bien importante que los niños deben tener sus dientes cepillados y desde que el primer diente esté en boca. Esta es la nueva recomendación, como les mencionaba antes, de la Academia Americana de Pediatría, la Academia Americana de Odontología Pediátrica, la Asociación Dental Americana, todos ellos nos dicen el beneficio tan enorme, por favor, de que tengan estos bebés y estos niños de menos de 3 años de edad, desde el primer diente hasta los 3 años, que les pongan un poquito de pasta con fluoruro y que ustedes sean los responsables de la limpieza de sus niños, desde que salga el primer diente hasta que tienen los 8 años de edad y que ustedes, también, lo vean como forma de enseñarles a sus niños, como una forma de acercamiento con ellos.

Ustedes les lavan las manos, les cambian el pañal, — lo acurrucan, le cantan una canción. Pues, hagan esos tipos de comportamientos, de *bonding*, o de que estén acercándose con ustedes, para que en las noches lo hagan de una forma muy positiva y que estén contentos y que no lo vean como: "¡Vete a lavar los dientes!", sino que algo que los niños estén esperando todas las noches. Y pues, ¿qué me dijeron ustedes de los resultados? ¡Qué bien! Los papás están súper, súper enterados que el tamaño de un chícharo o un granito de arroz es la cantidad para niños de menos de 2 años de edad de ponerles en el cepillo. Así es que quiero que lo aprendan muy bien y no se olviden de que el beneficio tan enorme de usar la utilización de pasta con fluoruro, sobre todo en la noche, el tamaño de un chícharo o un granito de arroz, va a ser esencial.

Vamos a regresar a nuestro webinar ahora. Tenemos que esperar un poquito a que nos den de las preguntas, las respuestas. Qué bien que están me siguiendo con lo que estamos platicando. La pasta dental con fluoruro es el uso diario, fomentarlo en los papás y las mamás antes de dormir. La cantidad apropiada está basada en el riesgo. La cantidad es aproximadamente del tamaño de un chícharo o granito de arroz. Esto es lo que decimos de la cantidad, de un chícharo o un granito de arroz, la cantidad que ustedes tienen que poner, sobre todo en niños de menos de 3 años.

Ya cuando el niño es más grande, de 3 a 4 o 5, ya pueden ponerle un poquito más, cuando los niños pueden escupir y pueden ellos hacer el *rinse* adecuado o pueden enjuagarse la boca sin ningún problema y no tragarse la pasta dental. Ese es el cuidado que tenemos nosotros que estar pendientes, de que el niño no se trague la pasta y no la consuma, para que no tenga un uso excesivo.

Y pues igual, para hacerles un sumario de la cantidad exacta: los menores de 3 años van a poner una cantidad pequeñita, una manchita de pasta dental con fluoruro, no enjuague después de cepillar. Y ya los niños de 3 a 7 años de edad, cepille sus dientes y lengua con un poco de pasta dental del tamaño de un chícharo. El niño debe escupir después del cepillado, pero ya que tenga la capacidad de hacerlo, después de los 3 o 5 años de edad hasta los 7. Recuerden que ustedes son responsables del cepillado diario de sus niños.

Otra preguntita para mis estimados amigos que están por ahí, por todos los Estados Unidos que nos contesten: "¿Cuántas veces tengo que cepillarle los dientes a mi niño? ¿Por cuántos minutos y cuántas veces al día?" Ahí están las respuestas: "Una vez al día por un minuto. Dos veces al día por dos minutos. Tres veces al día por tres minutos." Mucho, mucho ojo. Quiero que me digan cuánto creen que es lo más, cuál es la recomendación más grande para el cepillado de sus dientes de su niño. Vamos a esperar un poquito a que ustedes nos contesten. Sé que están por todas las partes de Estados Unidos, desde Nueva York, San Diego, tenemos gente por todos lados. Estamos felices de tenerlos esta mañana con nosotros.

Vamos a seguir un poquito ahora. La respuesta es dos minutos: "dos veces al día por dos minutos". Los padres y los proveedores de cuidados son responsables del cepillado de sus niños hasta que los niños tienen 8 años de edad. ¿Qué creen? que hicieron unos "videotapes" de los papás, cuánto tardaban en lavarle los dientes a sus niños y ¿qué creen? Que están como entre siete y ocho segundos. Entran y salen, los papás como que les tienen miedo, no sé por qué, de cepillarles los dientes a sus niños y eso no es debido. Ustedes pónganse un *timer*, hay unas cositas de arena de dos minutos. Vean el tiempo, el

tiempo de dos minutos es bastante tiempo, estén seguros que lo hacen apropiadamente, de que lo hacen debidamente y que tomen el tiempo necesario para hacerlo. Ahora queremos platicarles algo súper suave, bien interesante. La campaña de salud oral de los Estados Unidos está hablando sobre una canción que les queremos enseñar un poquito. No sé si estoy avanzando más. Necesito — Ya estoy avanzando, vamos a la cancioncita que estábamos diciendo, vamos a ver eso, vamos a cantar.

[Inicio del video] Muppet: ♪ Cepilla, cepilla muy bien, cepíllate. Y muy limpios se verán. Coro: Cepilla, cepíllate muy bien. Muppet: Ahora tú papá, esto es lo que tú harás. Dame tu cepillo y así te ayudo a cepillarte. Así terminas ya cinco, cuatro, tres, dos, uno. ¡Ahora, escupe! ♪ Para higienizarnos tus dientes cepíllate cada día con la ayuda de un adulto [Término del video].

Francisco: Qué bien, ¿lo ven ahora? Esta campaña de dos minutos dos veces al día es algo que la campaña de salud oral — Ustedes pueden bajar los videos, ustedes pueden hacer bastante para promocionar. Sobre todo, las maestras de Head Start pueden traer estos videos a todos los niños. Vamos a hablar un poquito sobre el enjuague de fluoruro. El enjuague de fluoruro se usa en niños mayores de 6 años, recuerden. Hasta que ustedes puedan escupir bien, bien los niños el enjuague no es permisible antes de los 6 años, así es que es importante que ustedes también lo hagan, sobre recomendaciones del dentista o el doctor.

El pecho, queremos hablar un poquito del pecho. Muchas preguntas nos hacen las mamás sobre qué hacer. Se recomienda el uso del vaso a los 6 meses de edad, la combinación sería muy buena, si ustedes la tuvieran. Considere destetar entre los 12 y 14 meses de edad. La Academia Americana de Pediatría recomienda que comiencen ustedes a quitar el pecho después del primer año de edad del bebé, pero es muy — Es una opción muy personal de las mamás, no queremos decirles cuándo lo hagan o cuándo no lo hagan. Lo que sí les queremos decir es que, si van a seguirle dando pecho al bebé, que — sobre todo en la noche, que el último, que le den el pecho a los bebés, que les quiten la leche que se les queda impregnada en los dientes, que les pasen un trapito húmedo, una tacita con agua, algo, para que no se quede esa leche en la noche, sobre todo, con los dientes dormidos.

Si decide amamantar a su bebé, asegúrese de limpiar sus encías, sus dientitos con esa toallita húmeda, bien, bien importante después de alimentarlo, ¿se acuerdan?, para que no se le quede esa leche, el azúcar y el carbohidrato en los dientes, que les van a pudrirselos, en la noche, sobre todo. Hay que limitar los carbohidratos fermentables con comidas y bebidas azucaradas, sobre todo las galletas blancas, las sodas. Por favor, mis familias, no tomen soda. La soda es un veneno. Es fatal, fatal para ustedes. Van a criar a sus niños que sean gordos y llenos de caries dentales y hoyos en sus dientes. No queremos eso, por favor, quítenles las sodas de sus dietas, no les enseñen a tomar sodas, es lo peor que nos pasa con la comunidad. Tenemos que quitar la soda ya, para obesidad, para que no tengamos niños muy gordos y con muchas caries dental. Por favor, no lo hagan.

Hay que limitar la frecuencia y el consumo total del azúcar. Súper, súper importante. El azúcar es algo que tiene que ser muy medida, sobre todo en los niños. Ya que la salud oral puede estar conectada a otras enfermedades, como les decía antes, el aumento de la obesidad y la diabetes entre los niños es debido a tanta azúcar que les estamos nosotros proporcionando a diario. Ese es el control de los papás y

de los maestros en sus centros, de que traten de limitar la cantidad y la frecuencia del consumo total de azúcar, sobre todo no sodas y los jugos, si los quieren hacer, diluidos, por favor.

Nosotros recomendamos que todos ustedes, los papás sobre todo, tengan unas metas con su maestra de Head Start o con su profesora o con el centro, con el proveedor del centro de migrantes, que ustedes digan: "Bueno, como el papá o la mamá de cada uno de estos niños, ¿cómo podemos nosotros prevenir que nuestros niños tengan?". Sí, hay dos cosas que ustedes pueden hacer, como recomendación del día de hoy, sería que lo último que le toque a sus niños es la pasta con fluoruro, la pequeña cantidad, si son menos de 3 o ya el chicharito si son más de 3 a 5. Y el uso constante y diario, como yo lo hago conmigo y con mi familia, el uso del agua de llave.

Si les da miedo porque huele feo o no les gusta el sabor, que le pongan un filtro, ya sea con Brita o PUR. Hay muchos que venden en Costco. Hay una promoción ahora, que les dan un descuento especial si compran un filtro de agua. Pero que ustedes se expongan ustedes mismos y a su familia con el agua potable de las llaves que nos dan en sus comunidades, sobre todo si está fluorada. Hay otras cuestiones que ustedes pueden hacer, como el disminuir — Si el niño tiene que tomar jugo, denle una parte — de jugo y tres partes de agua de la llave con fluoruro para que así tenga protección y no tenga tanta exposición al jugo y al azúcar del jugo.

Pregunta: "¿Cuándo se recomienda que mi niño visite al dentista por primera vez?" Bien importante, hay mucha, mucha confusión de cuándo se recomienda que el niño visite al dentista para que tenga su evaluación de salud oral: "Al primer año de edad; A los 3 años de edad; A los 5 años de edad". ¿Cuál es la mejor edad que ustedes creen que se debe de llevar al niño al dentista? Y si no al dentista, al pediatra o a cualquier persona que les pueda ayudar a asesorarlos sobre el cuidado de salud oral de sus niños. La enfermera, la pediatra, el dentista para niños, el dentista general de sus comunidades, la higienista, la asistente dental. Cualquier persona que provee cuidados dentales para usted o para su niño. Es importante que ustedes sepan a qué edad deben de llevar a su niño al dentista. Y pues, continuando, el dentista puede ayudar.

Nosotros asesoramos a las mamás y a los papás de cómo prevenir esta caries temprana a edad muy temprana de sus niños. Recuerden que es 100 % prevenible. Sus niños, señoras y señores, no tienen por qué tener jamás ninguna caries temprana, mientras ustedes hagan estos simples cuidados desde el primer diente que le sale al niño, desde que estén muy, muy pequeñitos.

Y que ustedes, las mamás, sobre todos las señoras embarazadas que están allí en el centro de Head Start y de migrantes, que visiten al dentista durante el embarazo, ya que hay que evaluar el riesgo de la caries de la mamá, hay que recomendar el uso de algunos usos de enjuagatorios antibacterianos que reduzcan los niveles de bacteria en la mamá, para que se usen como agentes de prevención especial, sobre todo antes y después del parto, y que consulten con su programa estatal en las regiones donde están, de Medicaid, para ver si van a pagar por el cuidado dental en el embarazo.

Hay muchas regiones, sobre todo estados en los Estados Unidos, que están teniendo un recurso especial para las mujeres embarazadas. Como en California, por ejemplo o en otros estados, donde las mujeres embarazadas pueden ser tratadas gratuitamente, sobre todo en los centros comunitarios de salud para

el estado de salud dental de su boca. Recuerden que lo que pase en la boca de la mamá va a reflejar en su bebé cuando nazca el bebé. Ustedes, las mamás, van a ser responsables, ya que sus bebés van a ser un espejo, exactamente, de lo que esté sucediendo en su boca.

Pues, ¿qué resultados obtuvimos? ¿Qué me dice la gente? ¡Uau! Qué maravilla, todos ustedes son súper, súper — bien enterados, están súper educados en que todos los niños deben de ser vistos por una persona responsable en el primer año de vida de sus niños. Fabuloso, qué bueno y espero que ustedes todos lo tengan.

Yo sé, mis estimadas familias, que en muchos lugares no hay dentistas disponibles, pero yo sé que sus maestros de Head Start les proveen de alguna persona que ustedes puedan ver en sus centros, sus regiones, para poder tener ese asesoramiento dental desde el primer año de edad para sus bebés.

Evaluar la fluoración del agua y complementos sistémicos de fluoruro lo hacemos nosotros en cada visita. Nosotros le llamamos a esto a la visita del bebé, ustedes son participantes de esto, ustedes están allí con su bebé, le están deteniendo, para que ustedes aprendan cómo se cepillan los dientes y que tomen los cuidados que el dentista les está diciendo, lo que tienen que ustedes hacer y, también, darles algún tipo de educación y de consejos. Yo diría consejos de cambios de comportamiento que ustedes pueden hacer en su casa para prevenir que sus niños nunca jamás tengan ningún tipo de problema dental.

Creando una buena relación de comunicación antes de la visita. Es importante que usted prepare al niño a través de historias divertidas, que le haga jugar, que le diga — que no vea al dentista como alguien que le de miedo, sino alguien que va a tener mucho, mucho gusto de conocerlo. Le van a dar regalitos, le van a regalar un cepillo de dientes, pastas dentales. Espero que todos hayan recibido su pasta dental y su pasta con fluoruro que nos dieron de la Colgate. Estamos esperando que ustedes, por favor, usen eso y que utilicen esto para jugar y hablar con sus niños. El uso de juguetes o cepillos de bebés para distracción y el personal que ayuda a entretener al niño durante la entrevista.

La visita al dentista es muy importante que la haga antes del primer año de edad, no espere a los dos. En inglés decimos *2 is too late*, o sea, a los 2 ya es muy tarde para llevarlos. Ustedes deben de llevar a sus bebés, a sus niños con un proveedor dental o alguna gente que le haga asesoría, para que cheque si su niño o su niña tiene algún tipo de manchas blancas en sus dientes. En la evaluación de salud oral, hacemos un control de riesgo. Nosotros vamos a saber si su niño o su bebé está en riesgo, vamos a contar sus dientes, vamos a checar que todo esté normal, que el crecimiento de los dientes esté normal, que sus huesitos estén creciendo normalmente.

Vamos a darle consejos de cómo, también bien importante, de cómo podemos prevenir trauma o golpes en los niños, ya que cuando estos niños comienzan de gatear, están en el suelo y comienzan a caminar, es cuando más traumas hay. Se pegan en sus primeros dientitos anteriores, causando problemas muy graves. Entonces tenemos que darles a las mamás instructivos de cómo prevenir el trauma y hacer sus casas seguras para cualquier tipo de injuria o de accidentes que pasen, ya que la mayoría de los accidentes que van a afectar a estos niños, el 68 % ocurre en la cara, la cabeza y el cuello de estas criaturas. Es muy importante que prevengan este tipo de injurias o accidentes en casa.

Cuando tenemos la primera visita con el dentista, el bebé va a llorar, ya que desconoce el panorama. Sobre todo si son de menos de 2 o 3 años de edad. Los niños van a llorar porque están en un ambiente distinto, pero ya que los traigan más seguido se van a acostumbrar a nosotros y así les podemos ver los dientes mejor y checarlo.

Les vamos a enseñar cómo usar su cepillo, para que pueda ver bien los dientes y le vamos a hablar sobre el cuidado en casa. Hay que reforzar un poquito de pasta dental, sobre todo cómo lo usan y sobre todo que le laven la lengua. La lengua es un reservorio de mucha, mucha bacteria. Va ser bien importante que ustedes le limpien los dientes, pero también le laven, como una escoba que pasen ese cepillo en la lengua de sus niñitos.

El tratamiento de la infección de los dientes es con fluoruros y antibacterianos, y también tenemos nosotros, los dentistas, unas pastas y unos materiales especiales que podemos usar, ya que el niño tenga alguna muela con dolor o alguna muela con un hoyo. Podemos nosotros hacer tratamientos preventivos intermediarios para que el niño no tenga más dolor y que ustedes puedan recurrir al tratamiento dental adecuado. Hay que restaurar lesiones cuando ya han causado un hoyo o han penetrado en la dentina, que es la capa inferior del esmalte. Va a ser importante que lo hagamos.

Ojo, ojo, ojo. Bien importante. En muchos centros ahora tienen el barniz de fluoruro. El barniz de fluoruro se ha encontrado que es muy beneficioso para la prevención de la caries temprana de la niñez. Es muy seguro para los bebés, desde que tienen el primer diente, al primer año de edad, o a los 6, 7 u 8 meses. Se puede aplicar de tres a cuatro veces al año para bebés y niños pequeños en alto riesgo. Hagan de cuenta que es como si ustedes se estuvieran dando un tratamiento de sus uñas, con su barniz de uñas. Pues así es el barniz de los dientes. Y si no lo han tenido ustedes en sus niños, por favor, pregúntele a sus maestras de Head Start, de ahí, del centro migrante, a qué lugares ustedes pueden llevar al niño para que inmediatamente le den su primera aplicación de barniz de fluoruro.

Yo espero que hasta ahora todos ustedes tengan acceso a barnices de fluoruro, que es un tratamiento, después de la pasta dental, que sería muy conveniente que todos sus niños de tres a cuatro veces al año, por un proveedor de salud dental. Y como les decía antes también, algunos dentistas, como nosotros, aquí en California, en nuestro centro de atención comunitario, a todos los bebés y niños de 2 años en adelante, ya que tienen sus muelitas de diente primario, ponemos estos selladores, no sé si pueden ver aquí, que es como una — capita blanca que va a reforzar que, sobre todo en los hoyitos de los dientes, no se metan las bacterias y no comience a correr ahí la caries dental. Ese es un tratamiento en adición a lo que estamos hablando. Son selladores dentales.

Pregúntele, por favor, a su dentista o a su proveedor de salud, dónde hay el centro donde pueden adquirir esto, que es una protección extra para sus niños, después del fluoruro en la pasta, del fluoruro en el agua potable, del barniz de fluoruro, tres, y los selladores dentales como una cuarta alternativa de una combinación de terapias para que sus niños jamás, jamás, jamás tengan ningún tipo de problemas dentales o de caries. Y ya está, terminamos la cita. El bebé o niño regresa a los brazos de la mamá, del papá, son consolados. La mayoría de los niños van a parar de llorar en ese punto.

Y, pues, allí es cuando vamos a darle los *stickers*, le vamos a dar un juguetito, un regalito, para que tengan una súper, súper experiencia con nosotros y que se vayan súper contentos, para que la próxima vez que vengan, tengan una ilusión muy grande de vernos otra vez, que sepan que nuestro ambiente, nuestro consultorio, nuestro operatorio dental es un lugar muy seguro, donde no hay dolor, donde no hay nadie que le haga nada malo a su niño, donde vamos a estar bien felices y todos pasemos un rato súper agradable.

Nosotros, los proveedores de salud, como las maestras de Head Start, tenemos que documentar que la visita haya sido registrada en nuestros programas. Las maestras de Head Start tienen que proporcionar a Marco y a todas las secretarías un relatorio de la evaluación de los niños, de que todos han tenido una visita dental, y es muy importante que ustedes sean participantes de los formularios que les pasen las maestras de ahí de Head Start, de la — agencia. Y pues el sumario.

Creo que les he dado mucha, mucha información, pero se los quiero hacer súper, súper sencillo para que se acuerden de las cosas que pueden hacer ya, desde ayer, desde esta mañana, desde esta tarde, de donde ustedes estén. Cosas bien sencillas que van a tener una repercusión muy, muy grande en el futuro de los dientes de su niño.

La primera: la fluoración del agua es segura y es gratis. Traten, por favor, de que ustedes tengan acceso y tomen agua de la llave. Ya sea filtrada, como les dije antes o hervida, como les dije, que va a mantener el fluoruro, que es una de las protecciones más grandes de salud pública que tenemos en este país, en los Estados Unidos. Yo lo sé, lo sé y ya sé las preguntas que me van a hacer.

En nuestros países, yo soy de México, como en otros países, el agua de la llave es causante de muchos problemas, de enfermedades, de cosas de diarrea y muchas otras cosas. Pero ¿qué creen? Aquí, en Estados Unidos, el Departamento de Salud ha hecho que nuestra agua sea muy, muy saludable y segura. Ustedes tengan la confianza de que pueden tomar el agua sin tener ningún problema. Yo la tomo, mi familia la toma, todos mis pacientes tratamos de que cambien al uso diario del agua del grifo. Va a ser lo mejor, ya que es más económico para ustedes y va a ser más preventivo para ustedes y toda su familia.

Segundo: el uso cotidiano de la pasta dental con fluoruro, sobre todo en la noche, por favor, mamitas y papás, ayúdenle mucho a sus niños, que lo último que le toque a sus bebés y a sus niños es la pasta con un poquito de fluoruro dental. Es bien importante que lo usen todas las noches. Usen la pasta como si fuera medicina, sobre todo si los niños ya tienen esas manchitas blancas. Usen la pastita como si fuera medicina y ungüento. Hagan de cuenta que esas manchas blancas son como heridas o algún tipo de injuria en el diente, ¿ya? Entonces, pónganle la medicina que los va a curar, que es la pasta de dientes.

Es tan sencillo como ustedes lo apliquen, no necesitan ir al dentista, no necesitan ir al médico. Ustedes pueden ser los mejores médicos, las mejores enfermeras, son los papás en casa. Y tercero: es el limitar el azúcar y otros carbohidratos fermentables, sobre todo en los niños. Queremos una generación de niños latinos que sean saludables, que no sean gordos, que no sean obesos y que no tengan jamás ningún tipo de caries.

Espero que estas hayan sido las recomendaciones esenciales del día de hoy para que ustedes platiquen con las maestras que tenemos en los consultorios dentales. Si tienen acceso a algún centro comunitario

de salud, tenemos allí el barniz de fluoruro, hay enjuagatorios para las mamás y los papás de antibacterianos, ya que no son recomendados para los niños, y también el uso del xilitol, que les decía que este azúcar natural que existe en frutas y verduras, que puede, también, prevenir la caries.

Los enjuagues de fluoruro cuando ya el niño es más mayor, de 6, 7 años, pueda ya escupir y los selladores dentales, que pueden tener acceso en los consultorios dentales. Y, pues, ahora llegó la hora de cantar — Y, ¡huy! Se me fue. No, no podemos irnos sin la hora de cantar. Por favor, déjenme que regrese un poco. Tenemos que regresar al webinar.

Drew, ¿puedes volver a la diapositiva de la canción, por favor? Porque perdí el — Una pequeña cosa técnica, pero queremos que todos ustedes canten. No sé si las maestras allí donde están, en el centro de — migrantes, tienen la canción ya, pero les quiero enseñar una canción que comienza con: "Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo. Los dientes de abajo se cepillan hacia arriba y las muelitas las debemos de limpiar con un movimiento circular". Thank you. Muchas gracias. Thank you, thank you, thank you.

Entonces ahí les dejo la canción, espero que todos empecemos a cantar. ♪ Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo. Los dientes de abajo se cepillan hacia arriba y la muelitas se deben de limpiar con un movimiento circular y a lengua también, tu tu. ♪ Espero que todos canten, que utilicen esta próxima hora en sus centros para que canten.

Les mandaron del centro de Head Start de Salud Oral, con Katrina, Ben, Sarah y — Marco les mandaron todos los cuentos de colorear, les mandaron las pastas, para que canten y utilicen este tiempo para que ustedes sepan el gran beneficio del cuidado de su salud dental en sus casas. Nosotros, como dentistas, solamente podemos hacer una pequeña parte para ayudarles a ustedes a hacer todo el trabajo. En sus casas, son ustedes los que pueden hacer la — magia, que es la maravilla de poder reforzar todos estos cuidados, ya que ustedes tienen un — control, de si quieren tener a sus niños así, llenos de enfermedad dental, con problemas enormes, o si van a tener y mantenerlos siempre saludables y sanos para toda su vida.

Es nuestro sueño, nuestro sueño de todos los que estamos aquí organizando, y quiero darle las gracias a la gente que nos ayudó a poner este webinar. Todo — es nuestro sueño de todos que todas las familias de migrantes, que los niños tengan y sean generaciones libres de caries. Ustedes sí lo pueden hacer, sí se puede. Sí se puede. Pueden lograr que nunca jamás sus niños tengan ningún tipo de caries dental, ya que es bajo su control y bajo su poder, con nuestra ayuda, que lo podamos lograr.

Mil gracias por su atención el día de hoy, ahora es tiempo de preguntas. Le voy a pasar ahora a Marco, pero creo que vamos a responder algunas preguntas primero, que existen. Marco, ¿vamos a hacer algunas preguntas que tenemos en el chat, si es posible? Voy a contestarlas ahora.

La primera me dice que: "Mi hijo tiene 2 años de edad y no me deja cepillarle los dientes. ¿Qué podemos hacer, tiene alguna sugerencia?". Sí, usen ese tiempo de lavar los dientes — Ya sé que las mamás están cansadas, es lo último en la noche, están muy ajetreadas, pero traten de usar esto como una forma positiva de hacer el acercamiento de ustedes a sus niños. Podemos hacer que canten una canción, como les dije, "Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo, los dientes de abajo para arriba".

Es bien importante que lo hagan como un *bonding*, un *bonding experience* de las mamás con los niños y que lo hagan — Podemos tener una rutina, leerle un libro, alguna página de algún cuento, lavarle los dientes, cantarle la canción e irse a dormir el niño en la noche. Sería una práctica maravillosa que podemos recomendar.

Otra preguntita, me han dado otras preguntas más. La otra es — "¿Cómo podemos saber si nuestra agua potable tiene la cantidad necesaria de fluoruro para prevenir las caries?". Pues es muy importante. Todos los centros tienen conocimiento, en su condado, donde se encuentran, si el agua es fluorada, dónde está fluorada y si la encuentras, que es importante que ustedes pregunten, las maestras del Migrant Head Start pueden saber, les pueden recomendar, ya que todos los condados tienen un Departamento de Agua y un Departamento de Salud que tienen ese conocimiento a la mano y lo deben saber.

Otra pregunta, muy importante: "Mi bebé no va a la cama sin un biberón de leche, fórmula o jugo. ¿Cómo puedo conseguir que deje de hacerlo?". Yo sé, yo sé, bien importante. Todas las mamás dicen lo mismo. Pues, miren, hay dos maneras. Una es irse, como dicen, *cold turkey*, que va a llorar el niño por tres noches. Tres noches le va a hacer la vida imposible, por tres noches le va a hacer la vida imposible. Va a llorar, va a llorar, va a llorar, pero así se lo quita ya y nunca lo va a tener.

La otra es, si no lo pueden hacer ustedes, si no tienen la posibilidad de que el niño llore tanto, tanto, pues, van a tenerlo que hacer, lo que van a tener que hacer, es que van a tener que ponerle y disolverle con agua, cada noche póngale un poquito de agua de la llave a esa botella, para que ya al final del día el niño ya no quiera tener más la leche y ya ellos lo quitan. Así es que, pues, esa es otra manera.

Otra cosa bien importante: hay que enseñarles, nosotros mismos como papás, y a los niños, nosotros, también, nos podemos limpiar, si se pasan la lengua así. La autolimpieza sin cepillo, que se pueden pasar la lengua así y quitarse lo que hay ahí, ustedes se dan cuenta si tienen bacteria, si tienen placa dental, si no se han lavado en mucho tiempo, pero quitarse lo que les quede de la comida. Si no tienen acceso a su cepillo, luego, luego lleguen con su cepillo en la noche va a ser súper importante.

Más preguntas siguen llegando. "¿Es mejor un cepillo de baterías o uno manual? ¿Cuál limpia mejor?". Bueno, ojo, ojo, ojo. Yo sé que a ustedes les encantan los cepillos eléctricos, pero yo creo que es bien importante que nos acostumbremos, y los niños se acostumbren, con los cepillos normales y, si tienen eléctrico, que lo usen al final, como para terminar, nada más, pero no hay nada como un buen cepillado manual que los papás lo hagan por dos minutos. Dos minutos dos veces al día sería lo más importante que se haga. Yo sé que es difícil. Si ustedes van a estar en shock cuando vean cuánto tiempo son dos minutos, como yo lo estuve, cuando estoy yo monitoreándome a mí.

Y hay apps, hay apps sobre todo, donde ustedes pueden bajarlos, donde les dan el número del tiempo. Hay una app que se llama "Talking Ginger" que tiene una app donde la gatita se está cepillando los dientes y le pone un cronómetro con los dos minutos. Así es que hay diferentes posibilidades que ustedes pueden hacerlo para tenerlo.

Tenemos más cuestiones, pero yo creo — Déjenme ver si tenemos otra más. Creo que — pues hay más preguntas, pero creo que voy a parar aquí ahora, Marco. Es importante que, por favor, ustedes ayuden a

sus niños, queremos criar generaciones libres de caries, sobre todo en los niños de los migrantes, de sus centros que jamás tengan ninguna caries dental y que no tengan que tener — que hacer recursos de tratamientos muy agresivos, como totalmente rehabilitaciones, coronas y extracciones y cosas muy severas, cuando es totalmente prevenible.

Les quiero agradecer a todos, al programa Head Start, a todo el "staff", a toda la gente del Head Start que nos ayudó, el Centro de Salud Oral del Head Start. Con Marco, con Katrina, con Sarah, con Marisa, con Ben. A Drew del AP, a toda la gente de la American Academy of Pediatrics, muchísimas gracias. Y a Colgate, a Colgate que nos dio, gracias a su apoyo que todos ustedes tengan el día de hoy pastas de diente y cepillos, que es la mejor arma y el mejor, mejor armamento que les podemos mandar para que combatan con todos nosotros esta caries temprana en la niñez, que sus niños nunca, nunca jamás deben de tener en sus vidas. Y con eso me despido, muchas gracias, Marco. Te paso a ti.

Marco: Gracias al Dr. Ramos-Gómez por una presentación maravillosa y por tomarse el tiempo para responder a las preguntas. Cada vez que lo escucho, aprendo más acerca de la salud. Por ejemplo, no sabía lo que estaban hablando del cepillo o cepillo eléctrico. Mi niño siempre me está pidiendo un cepillo eléctrico y ahora sé la respuesta, que le voy a decir que no, vamos a usar un cepillo regular.

Francisco: Puedes usar los dos, puede usar primero el manual. Ya que sepa muy bien el manual, entonces, como de regalo, recompensa, le puedes dejar usar el eléctrico para finalizar y terminar.

Marco: Muy bien. También a los participantes, si no contestamos las preguntas que mandaron, porque había muchas, lo que vamos a hacer es que tenemos su información, vamos a poder responder y mandarles las respuestas, para que tengan las respuestas a las preguntas que hicieron que no se pudieron contestar.

Una nota para el personal de Head Start: no se les olvide obtener los pósters, y, por favor, envíen por correo a la dirección que mira en la pantalla y a la dirección que les mandamos durante esta semana. Y también, por este sistema que están usando ahorita, el de GoToWebinar, ahorita que se acabe, les va a preguntar comentarios sobre este evento, sus ideas o comentarios nos ayudarán mucho para determinar los tipos de eventos para el futuro. Si pueden tomar el tiempo para hacer esta evaluación.

Muchas gracias por atendiendo, por acompañarnos ahora. Espero que hayan encontrado esta información y conversación valiosa. En el futuro, vamos a tratar de tener más eventos para ayudar a nuestras familias. Otra vez, estoy muy agradecido de que pudo participar el Dr. Ramos-Gómez con nosotros. Como dije antes, siempre que lo escucho, aprendo algo más. Otra vez, muchas gracias y adiós.