Repasa sobre la salud oral

Consulta dental a la edad de 1 año

Las caries se pueden prevenir o manejar si los niños van a consultas dentales a una edad temprana y si los padres u otros cuidadores cuidan bien de los dientes de sus hijos entre las consultas dentales. El personal de Head Start desempeña un rol importante para ayudar a los padres a entender la importancia de las consultas dentales regulares, a partir de la primera consulta dental a la edad de 1 año. Los objetivos de las consultas dentales son prevenir las caries y encontrar y tratar los problemas orales temprano.

¿Sabía usted que…?

- Los niños que van a una consulta dental a la edad de 1 año probablemente se sientan bien con respecto a los profesionales de la salud oral y las consultas dentales.
- Es menos probable que los niños que van a una consulta dental a la edad de 1 año tengan caries en comparación con los niños que van a su primera consulta dental a los 2 o 3 años.

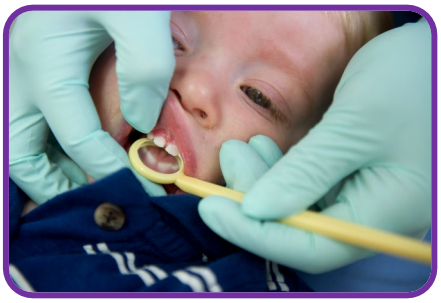
Este número de *Repasa sobre la salud oral* aborda la importancia de la consulta dental a la edad de 1 año. Ofrece consejos para el personal de Head Start para explicar a los padres qué sucede durante la consulta dental. También se incluye una receta para un refrigerio saludable que se puede preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

Importancia de la consulta dental

Algunos padres creen que como los dientes primarios (de bebé) se "caerán de todas formas", no necesitan cuidarlos. Los dientes primarios son importantes para el crecimiento y desarrollo de un niño. La Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica, la Academia Estadounidense de Pediatría y la Asociación Dental Estadounidense recomiendan que los niños hagan su primera consulta dental a la edad de 1 año. Las tarifas dentales y las políticas de pago de Medicaid y el Programa de Seguro de Salud Infantil (CHIP, sigla en inglés) del estado deben corresponderse con el cronograma de consultas periódicas dentales pediátricas. La Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica tiene una **página web** (en inglés) con el cronograma de consultas periódicas dentales pediátricas de cada estado.

La consulta dental a la edad de 1 año es la base para disfrutar de una buena salud oral toda la vida. Al comenzar las consultas a una edad temprana, los niños aprenden que las consultas dentales generalmente no se relacionan con dolor o miedo al profesional de la salud oral. La consulta también es una importante oportunidad para averiguar si el niño tiene un mayor riesgo de tener caries. Durante la consulta, el profesional de la salud oral

puede hablar con los padres sobre las medidas para reducir el riesgo del niño de tener caries. Explicar a los padres qué sucede durante la consulta dental



En general, la consulta dental de un niño es breve. El objetivo es que la consulta sea lo más agradable posible. Algunos profesionales de la salud oral les piden a los padres que tomen asiento en el sillón del paciente y que sostengan al niño en el regazo durante la consulta. Otros profesionales de la salud oral utilizan la posición de rodilla a rodilla para mirar la boca del niño (ver foto en la página 1). Durante la consulta, el profesional de la salud oral:

- **Describe qué hará durante la consulta y les pregunta a los padres si tienen alguna pregunta**. Se debe alentar a los padres a que hagan preguntas sobre la salud oral de su hijo y su propia salud oral.
- **Le revisa la boca y los dientes del niño**. Utilizando un espejo pequeño, el profesional de la salud oral revisa los labios, las mejillas, las encías y el paladar de la boca del niño en busca de problemas y los dientes en busca de signos de caries.
- **Revisa la mordida del niño y el crecimiento de su mandíbula**. El profesional de la salud oral revisa los dientes y la mandíbula del niño para asegurarse de que se estén desarrollando correctamente. También describe qué esperar con respecto al desarrollo oral del niño en los siguientes meses.
- **Brinda cuidado preventivo**. El profesional de la salud oral puede brindar cuidado para prevenir las caries. Este cuidado incluye limpiar los dientes del niño con un cepillo de dientes y aplicar barniz de flúor. El barniz de flúor es un líquido que se pinta en los dientes de los niños para prevenir las caries y para reparar las etapas tempranas de las caries. Esto se puede hacer hasta cuatro veces por año, dependiendo del riesgo del niño de tener caries.
- **Informa a los padres los hábitos de higiene oral saludables**. Como el cuidado en el hogar es una parte importante de la buena salud oral, el profesional de la salud oral puede mostrarles a los padres cómo cepillar los dientes del niño y cuánta pasta dental con flúor utilizar. El profesional de la salud oral también puede enseñarles a los padres cómo y cuándo comenzar a usar hilo dental para limpiarle los dientes al niño. Otros temas que puede tratar con los padres incluyen el cronograma de la siguiente consulta dental y establecer objetivos para promover la salud oral del niño. Por ejemplo, una meta puede ser cepillar los dientes del niño con pasta dental con flúor dos veces al día en lugar de una vez al día.
- **Habla sobre los alimentos, las bebidas y los hábitos que pueden causar problemas para la salud oral**. El profesional de la salud oral puede hacer preguntas sobre las prácticas de alimentación y el uso de vasos antiderrame. Las respuestas a estas preguntas ayudan al profesional de la salud a saber si el niño tiene riesgo alto o bajo de presentar caries. El profesional de la salud oral también puede preguntarles a los padres sobre los hábitos de chuparse el dedo, usar chupetes y otros hábitos que pueden causar problemas para la salud oral.
- **Ofrece consejos sobre cómo prevenir lesiones orales**. Las lesiones en la cabeza, la cara y la boca son comunes en los niños pequeños, especialmente cuando están aprendiendo a caminar y trepar. El profesional de la salud oral puede ofrecer consejos sobre cómo prevenir lesiones orales y qué hacer en caso de una lesión.

Incluso si el niño tiene miedo o no coopera durante la consulta dental, aun así la consulta resulta útil. El niño puede disfrutar de treparse y bajarse del sillón del paciente o ver cómo funcionan las herramientas dentales, como las mangueras de aire, agua y succión y el espejo bucal. A menudo, el profesional de la salud oral puede echar un rápido vistazo a la boca del niño y ver si hay algún problema.

El rincón de la cocina: Chips de col rizada al horno

Aquí les dejamos un delicioso refrigerio saludable que pueden preparar los niños en un aula de Head Start o en casa con sus familias.

Ingredientes

- 1 ramo de col rizada
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de sal sazonada

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. Revestir una bandeja para hornear galletas con papel manteca.
3. Lavar y secar la col rizada.
4. Con un cuchillo o tijera de cocina, cortar las hojas de la col rizada de los tallos gruesos y cortar las hojas en trozos pequeños.
5. Rociar la col rizada con aceite y espolvorear con sal. Revolver para mezclar.
6. Esparcir la col rizada en la bandeja para hornear galletas.
7. Hornear de 10 a 15 minutos o hasta que los bordes de las hojas estén doradas, pero no quemadas.

Rinde de 8 a10 porciones

Consejo de seguridad: Un adulto debe cortar los ingredientes. Para evitar quemaduras, los niños pequeños no deben utilizar el horno.

Contáctenos

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número, así como sus sugerencias para futuras publicaciones. Por favor, envíe sus comentarios a **health@ecetta.info** o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de ***Repasa sobre la salud oral*** en el **Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia (ECLKC, sigla en inglés).**

Este número fue desarrollado con fondos del acuerdo cooperativo #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., la Administración de Niños y Familias, la Oficina Nacional de Head Start y la Oficina de Cuidado Infantil, y la Administración de Servicios y Recursos de la Salud, Oficina de Salud Materno-Infantil, por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. Este recurso puede ser reproducido sin permiso alguno para usos no comerciales. Esta publicación es de dominio público, y ninguna persona u organización puede reclamar derechos de autor.

¡La preparación escolar comienza con la salud!

Agosto de 2019