



Repaso sobre la salud oral

Septiembre de 2015

¿Lo sabía?

- **Preparación para la escuela**
 - **Cómo la salud oral repercute sobre la preparación para la escuela**
 - **Recursos para ayudar a mejorar la salud oral de los niños**
 - **Rincón culinario: pizza de sandía**
- En Estados Unidos, 28% de los niños de dos a cinco años de edad tiene caries dental.
 - La caries dental empeora si no se trata.
 - En comparación con los padres que tienen ingresos más altos, los padres con ingresos más bajos tienen más dificultades para encontrar cuidado de la salud oral para sus hijos.

Preparación para la escuela

La Oficina Nacional de Head Start (Office of Head Start) define la preparación para la escuela como la situación en la que los niños tienen las habilidades, el conocimiento y las actitudes necesarios para tener éxito en la escuela, y para el aprendizaje y la vida posteriores. La preparación para la escuela empieza con la salud, porque un niño necesita estar sano para crecer y aprender. La salud oral es una parte importante de la salud general. Los programas de Head Start pueden promover la prevención de enfermedad oral, y apoyar la salud oral y la salud general de los niños, que ayudarán a los niños a estar preparados para la escuela.



En este número se describen las repercusiones de la salud oral sobre la preparación para la escuela, y se proporcionan recursos que el personal de Head Start puede usar para ayudar a mejorar la salud oral de niños inscritos en Head Start. También se incluye una receta para un refrigerio saludable que puede hacerse en el salón de clases de Head Start o en el hogar.

Cómo la salud oral repercute sobre la preparación para la escuela

- **Dolor.** La caries dental puede causar dolor intenso. Esto, a su vez, puede dar por resultado ansiedad, fatiga, irritabilidad, depresión y aislamiento de las actividades normales.
- **Atención.** La caries dental puede causar incremento de la falta de atención, y la tendencia a distracciones. Esto puede llevar a fracaso escolar.
- **Interacción social.** Los niños con caries dental grave tienen menos probabilidades de sonreír y de interactuar con los demás. Estos niños también perturban las actividades en el salón de clases y en otros entornos porque tienen dolor.

- **Autoestima baja.** Los niños con caries dental visible tienen más probabilidades de ser objeto de burlas que los que tienen dientes sanos. Esto puede hacer que los niños se sientan tristes y que se tornen tímidos.
- **Infección.** Sin tratamiento, el dolor y la infección causados por caries dental pueden dar por resultado problemas con el consumo de alimentos, el habla y el aprendizaje.
- **Nutrición.** La caries dental puede causar disminución del apetito, lo cual lleva a nutrición inadecuada. La nutrición inadecuada durante la niñez puede tener efectos negativos sobre la manera en que se desarrolla el cerebro. También puede afectar negativamente el rendimiento escolar, la capacidad para concentrarse y efectuar tareas complejas, y la conducta de los niños.
- **Pérdida de dientes.** La pérdida de dientes a una edad temprana por caries dental puede dar por resultado falta de crecimiento y desarrollo, desarrollo inadecuado del lenguaje, y autoestima baja.
- **Días de clases perdidos.** Los niños con caries dental pierden más días de clase que los que no la padecen. Faltar a clases debido a dolor o infección oral tiene efectos negativos sobre el rendimiento escolar de los niños.

Recursos para ayudar a mejorar la salud oral de los niños

Diversos recursos para la salud oral se encuentran disponibles en las páginas web sobre salud oral del [Centro Nacional de Salud](#) (National Center on Health), que forman parte del [Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia](#) (Early Childhood Learning & Knowledge Center [ECLKC]).

- **[Repaso Sobre la Salud Oral](#).** Este boletín mensual proporciona al personal de Head Start información acerca de la práctica actual, consejos prácticos para la promoción de la salud oral, y recetas para refrigerios saludables. Los temas incluyen promoción de la salud oral y prevención de enfermedad, participación de la familia, competencia cultural, conocimientos básicos de salud oral, e integración de la salud oral en planes de estudios y actividades de los programas.
- A photograph showing a woman with dark hair and a young boy with curly hair. They are both looking down at a small white object that the boy is holding in his hands. The woman is on the left, and the boy is on the right. They appear to be in a kitchen or a similar setting.
- **[Hábitos saludables para sonrisas felices \(Healthy Habits for Happy Smiles\)](#).** Esta serie de folletos para embarazadas y padres proporciona consejos simples sobre temas de salud oral. Los temas incluyen cuidado de la salud oral de embarazadas, manejo del dolor de la dentición, cepillado de los dientes de los niños, consejos para cepillar los dientes de niños con discapacidades, elección de bebidas saludables, obtención de flúor, prevención de lesiones orales, primeros auxilios para lesiones orales, y cómo encontrar una clínica dental. Esta serie está disponible en inglés y en español.
 - **[Formularios de salud oral](#).** Completados por un proveedor de salud oral de niños y de embarazadas, estos formularios proporcionan al personal de Head Start información sobre el dentista familiar del niño o de la embarazada, y el estado de salud oral actual. Estos formularios también identifican los servicios suministrados durante la visita dental.
 - **[Evaluación y seguimiento de la salud oral, y tratamiento de enfermedades orales](#).** En esta página web se listan recursos para ayudar a asegurar que los niños reciban evaluaciones y seguimiento de la salud oral, y tratamiento de enfermedades orales. Los temas abordados comprenden dentistas familiares, niños con necesidades especiales de cuidado de la salud, promoción de la salud y prevención de enfermedad, y Planes de Servicio Familiar Individual (Individual Family Service

Plans) y Programas de Educación Individualizada (Individualized Education Program [IEP]).

- **Actividades de educación de salud oral.** Esta página web ofrece recursos para ayudar a proporcionar educación sobre la salud oral a embarazadas, niños y sus familias. Los temas incluyen visitas dentales, flúor, nutrición, higiene oral, y seguridad y primeros auxilios de emergencia.
- **Políticas y procedimientos de salud oral.** En esta página web se ponen de relieve recursos para establecer e implementar actividades de salud oral en salones de clases de Head Start y en otros entornos. Los temas incluyen prácticas de alimentación y de consumo de alimentos, higiene oral, y prácticas de seguridad y primeros auxilios de emergencia.

Rincón culinario: pizza de sandía

He aquí un refrigerio delicioso y saludable que los niños pueden hacer en el salón de clases de Head Start o en el hogar con su familia.

Ingredientes

Una rebanada de 1/8 de pulgada (3 milímetros) de una sandía mediana
Fruta fresca rebanada, como plátanos (bananas), kiwis, fresas, uvas o arándanos
Menta fresca, picada (opcional)
Queso feta, desmoronado (opcional)



Instrucciones

1. Coloque la rebanada de sandía sobre una tabla para cortar
2. Añada los otros ingredientes
3. Corte la rebanada de sandía en triángulos en forma de pizza.

Consejo de seguridad: un adulto debe rebanar los ingredientes.

Póngase en contacto con nosotros

Este boletín fue publicado originalmente en 2015 y ha sido traducido al español por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia.

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número del boletín, así como sus sugerencias sobre temas para números futuros. Envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de [Repaso sobre la Salud Oral](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia. Este boletín fue elaborado por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia con fondos de la subvención #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start, Office of Child Care, y la Administración de Recursos y Servicios de Salud, Oficina de Salud Materno-Infantil. Este recurso puede duplicarse sin permiso para usos no comerciales. Esta publicación es del dominio público, y ningún derecho de autor puede ser reclamado por personas u organizaciones.

¡La preparación para la escuela empieza con la salud!