



# Repasa sobre la salud oral

## Abril de 2017

- **Prevención de lesiones orales**
  - **Causas y tipos de lesiones orales**
  - **El impacto de las lesiones orales**
  - **Lo que el personal de Head Start puede hacer**
- **Rincón del cocinero: Rolls de sushi vegetarianos**

## ¿Sabía usted?

- De todas las lesiones en niños pequeños, casi una de cada cuatro tiene que ver con trauma dental.
- Un cuarto de todas las lesiones orales en niños menores de 18 años ocurre entre niños de entre 1 y 2 años.
- Casi un tercio de todos los niños de 5 años se ha lesionado sus dientes primarios.



## Prevención de lesiones orales

Las lesiones orales en el rostro y la boca ocurren con frecuencia entre los niños pequeños. Debido a que las lesiones orales pueden afectar a los niños durante el resto de sus vidas, es importante que el personal de Head Start y los padres intenten prevenirlas.

Este número de *Brush Up on Oral Health* se trata de las lesiones orales que pueden sufrir los niños. También identifica estrategias que puede utilizar el personal de Head Start para ayudar a prevenir estas lesiones. El número también contiene una receta para un refrigerio saludable que se puede preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

## Causas y tipos de lesiones orales

La mayoría de las lesiones orales se da cuando los niños se caen. Los niños podrían tropezarse mientras aprenden a caminar y cuando son físicamente activos. Pueden ocurrir lesiones cuando los niños se tropiezan con algo, los empuja otro niño, se trepan a escaleras y muebles, o corren con objetos en la boca. Las paletas de los niños son las que se lesionan con mayor frecuencia. Se pueden partir, empujar hacia las encías, empujar hacia adelante o atrás en la boca, o caer. Los moretones o cortes en la boca o cerca de ella también son lesiones orales comunes. Algunos niños reciben quemaduras por morder cables eléctricos que están enchufados.

## El impacto de las lesiones orales

La prevención de lesiones orales es importante por muchas razones. Los dientes primarios lesionados pueden tornarse marrones o negros, causar dolor, o infectarse, o incluso podría ser necesario retirarlos. Cualquiera de estos resultados puede afectar la autoestima del niño, su capacidad de aprender o su capacidad de comer alimentos saludables.

La pérdida temprana de los dientes primarios como resultado de una lesión oral o caries también puede afectar la condición de los dientes permanentes del niño. Los dientes primarios mantienen el espacio abierto para los dientes permanentes que se están formando debajo. Cuando se pierden los dientes primarios demasiado temprano, podría no haber espacio suficiente para los dientes permanentes.

Las lesiones en los dientes primarios de un niño también pueden dañar los dientes permanentes que se están formando debajo de los primarios. Si se empuja un diente primario hacia el interior de las encías, puede perturbar las células que están desarrollando el diente permanente. Esto puede causar decoloración o deformación en los dientes permanentes, o que los dientes permanentes se deterioren con rapidez. Las lesiones que sufren los dientes primarios y permanentes de los niños pueden afectar su habla, nutrición, confianza en sí mismos y salud general.

## Prevención de lesiones orales: Lo que el personal de Head Start puede hacer

El personal de Head Start y los padres pueden proteger a los niños contra las lesiones orales haciendo que el centro y las áreas de juego sean seguros. Aquí tiene algunos pasos que puede tomar para prevenir las lesiones orales en los programas Head Start.

- **Realice barridos de salud y seguridad.** Realice un “tour” de las áreas en donde pasan tiempo los niños. Utilice puertas de seguridad y cubra las esquinas filosas de los muebles. Retire peligros u obstáculos que podrían causar que un niño se caiga. Asegúrese de levantar juguetes y otros objetos del suelo para ayudar a evitar que los niños se tropiecen. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre para que los niños se muevan y jueguen. Controle los equipos del patio de juegos para asegurarse de que sean adecuados para la edad de los niños.
- **Establezca y aplique políticas y procedimientos.** Trabaje con miembros del Comité Asesor de los Servicios de Salud, comités de padres, visitantes al hogar, expertos en seguridad infantil y otras personas para identificar comportamientos que podrían causar lesiones orales, y desarrollen políticas y procedimientos para ayudar a prevenir lesiones orales. Algunos ejemplos incluyen el uso de correas de seguridad en sillas altas; ponerles casco a los niños cuando andan en juguetes con ruedas; y levantar los juguetes del suelo, el patio de juegos y el jardín. Las políticas y procedimientos también deben abordar cómo manejar lesiones orales (consultar Emergencias dentales: proteja la sonrisa de su hijo).
- **Registre, realice un seguimiento y analice las lesiones orales.** El personal de Head Start debe documentar todas las lesiones e informar a los padres si su hijo se lesiona. Mantenga un registro de todas las lesiones y revise el registro de manera trimestral para identificar patrones con respecto a dónde y cuándo suceden las lesiones. Puede utilizar esta información para determinar qué cambios necesita hacer para ayudar a prevenir lesiones.
- **Eduque al personal, los padres y los niños.** Utilice las oportunidades de capacitación y entrenamiento del personal, las reuniones con los padres, los boletines de noticias y las redes sociales para enseñarles al personal de Head Start, a los padres y a los niños cómo evitar las lesiones orales. Invite a profesionales de la salud oral, expertos en seguridad y otras personas para que hablen sobre cómo prevenir lesiones.



## Rincón del cocinero: Rolls de sushi vegetarianos

Aquí hay un refrigerio delicioso y saludable que el personal y los niños pueden preparar en un aula de Head Start o en el hogar con sus familias.

### Ingredientes

- 1 calabacín rebanado a lo largo usando un pelapapas
- 2 zanahorias cortadas en tiras delgadas
- 1 pimiento rojo, verde o amarillo cortado en tiras delgadas
- 1 rabanito cortado en rebanadas gruesas (opcional)
- 1 atado de cilantro dividido en tallos pequeños (opcional)
- ½ taza de queso cottage con bajo contenido de grasas

### Instrucciones

1. Colocar las tiras de calabacín sobre una superficie plana.
2. Untar 1 cucharadita de queso cottage sobre un extremo de las tiras de calabacín.
3. Colocar algunos de los vegetales cortados encima del queso cottage.
4. Enrollar las tiras de calabacín con el queso cottage y los vegetales en el interior.



### Rinde 8 a 10 porciones

**Consejo de seguridad:** Un adulto debe cortar los ingredientes.

## 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](mailto:health@ecetta.info) o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de [Brush Up on Oral Health](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimientos de la Primera Infancia.

Este número fue desarrollado con fondos del subsidio #U44MC30806 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Administración de Niños y Familias, Oficina de Head Start y Oficina de Cuidado Infantil, y Administración de Servicios y Recursos de la Salud, Oficina de Salud Infantil y Maternal, 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!***



ADMINISTRATION FOR  
**CHILDREN & FAMILIES**

