



Repasa sobre la salud oral

Dientes de leche o primarios

Algunos padres creen que los dientes primarios (de leche) son menos importantes que los dientes permanentes porque los dientes primarios se van a "caer de todos modos". Sin embargo, los dientes primarios son clave para el crecimiento y desarrollo de un niño. El personal de Head Start desempeña un papel vital para ayudar a los padres a entender la importancia de los dientes primarios para la buena salud oral y la salud y el bienestar general.

Este número de *Repasa sobre la salud oral* habla sobre por qué los dientes primarios son importantes y ofrece información que el personal de Head Start puede compartir con los padres. También se incluye una receta para una merienda saludable que se puede preparar en el aula de Head Start o en casa.

¿Sabía usted que...?

- En el momento en que un niño tiene de 2 a 3 años, por lo general tiene los 20 dientes primarios.
- Generalmente los niños no pierden su último diente primario hasta los 10 o 12 años.

Información sobre los dientes primarios para compartir con los padres

- **Los dientes primarios son importantes.** Los dientes primarios son clave para la salud y el desarrollo de los niños pequeños por cinco razones, entre las que se incluyen las siguientes:
 - **Para tener buena salud.** La salud de los dientes primarios afecta la salud y el bienestar general de los niños. La caries dental en los dientes primarios puede conducir a abscesos dentales. Las infecciones por abscesos dentales pueden propagarse a otras áreas de la cabeza y el cuello y provocar fiebre, dolor, una fuerte inflamación y, en raras ocasiones, la muerte. Tratar las infecciones dentales con antibióticos puede dar resultado temporalmente. Pero si no se trata la caries dental, la infección reaparecerá.
 - **Para mantener una buena nutrición.** Para poder crecer y estar fuertes, los niños necesitan comer alimentos saludables. Los niños con caries dentales en los dientes primarios son menos propensos a comer alimentos crujientes, como frutas y verduras frescas que promueven una buena nutrición y un cuerpo saludable. Estos niños también corren riesgo de tener deficiencias nutricionales y de estar malnutridos.



- **Para ayudar con el desarrollo del habla.** Perder los dientes antes de tiempo debido a las caries dentales puede interferir con el desarrollo del habla de un niño pequeño. Los niños pequeños a los que se les han caído los dientes tienen dificultad para pronunciar sonidos como "th", "la" y otros. Esto puede hacer que a otras personas les resulte difícil entenderlos. En algunos casos, es posible que el niño necesite terapia del habla para cambiar los patrones del habla que adquirió por no tener esos dientes.
- **Para mantener el espacio para los dientes permanentes.** Los dientes primarios guardan el espacio para cuando salgan los dientes permanentes que se están desarrollando en la mandíbula. Esta imagen de una radiografía muestra los dientes permanentes que se están desarrollando debajo de los dientes primarios. Si los primarios se caen demasiado pronto, otros dientes pueden ocupar ese espacio y bloquear a los permanentes que saldrán después. Esto puede hacer que los dientes crezcan apiñados.
- **Para promover la confianza en sí mismo.** Los niños pequeños no lo piensan dos veces para llamar la atención sobre los dientes con caries, astillados o con cambio de color de otros niños. Los niños con caries dentales visibles muchas veces no sonríen, se cubren la boca con las manos cuando hablan o reducen su interacción con los demás. Una sonrisa saludable les da a los niños la confianza en sí mismos que necesitan para tener experiencias sociales positivas.



- **Hay que prestar atención a las caries dentales en los dientes primarios.**
 - A los niños que tienen dolor por caries dentales no les va muy bien en la escuela y tienen más problemas de conducta que los niños que no tienen dolor.
 - La caries dental también puede propagarse de un diente a otro. Puede ser que los niños con caries dentales extensas necesiten recibir tratamiento en el quirófano de un hospital.
- **Cepillarse los dientes primarios con pasta de dientes con flúor todos los días promueve la buena salud oral.** Tan pronto como aparezca el primer diente, los padres deben comenzar a cepillar el diente del bebé con una pequeña cantidad (del tamaño de un grano de arroz) de pasta de dientes con flúor dos veces al día. Seguir este hábito a diario hace que se reduzca la cantidad de bacterias en la boca, previene la caries dental, y es el principio de una vida de buenos hábitos de salud oral.
- **Llevar al niño al dentista a la edad de 1 año promueve la buena salud oral.** La Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica recomienda que los niños acudan a su primera visita al dentista a la edad de 1 año. La visita dental de un niño pequeño es simple y rápida. El profesional de salud oral le revisa la boca al niño, detecta problemas potenciales y explica qué cambios se producirán en la boca del niño a medida que este se desarrolla y crece. El profesional de la salud oral también

les muestra a los padres cómo cuidar los dientes de su hijo y puede ser que aplique barniz de flúor en los dientes del niño.

El folleto *Hábitos sanos para sonrisas felices* [Por qué son importantes los dientes de leche](#), también disponible en inglés, se puede distribuir entre los padres para reforzar las conversaciones sobre los dientes primarios.

El rincón de la cocina: Paletas de sandía

Esta deliciosa y saludable merienda pueden prepararla los niños en el aula de Head Start o en casa con sus familias.

Ingredientes

- 1 sandía pequeña
- 12 paletas para hacer artesanías



Instrucciones

1. Corte la sandía en cuartos.
2. Luego introduzca la paleta en la corteza de la sandía.

Da 12 porciones

Consejo de seguridad: Un adulto debe cortar los ingredientes.

Contáctenos

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

Suscríbase o consulte todos los números de [Repasa sobre la salud oral](#).

Este número fue desarrollado con fondos del subsidio #90HC0013 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.

¡La preparación escolar comienza con la salud!



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness