Repasa sobre la salud oral

Junio de 2019

- **La salud oral y las visitas al hogar**
  - **Promover la salud oral durante las visitas al hogar es importante**
  - **Consejos para promover la salud oral durante las visitas al hogar**
- **Rincón del cocinero: Ensalada de melón y pepino**

¿Sabía usted que…?

- Un niño corre riesgo de tener caries ni bien le empieza a salir el primer diente.
- Las caries se pueden prevenir cuando los buenos hábitos de salud oral comienzan desde temprano.
- Los visitadores del hogar pueden ayudar a las familias a comprender la importancia de la salud oral y cómo mantener los dientes saludables.

La salud oral y las visitas al hogar

Las visitas al hogar son un servicio provisto por una amplia variedad de personal, entre los que se incluyen trabajadores de servicios para la familia, gerentes de salud, maestros y asistentes de maestros, en los hogares de mujeres embarazadas y padres con hijos desde el nacimiento hasta los cinco años. Durante estas visitas al hogar, las mujeres embarazadas y los padres aprenden información importante para mantenerse ellos mismos y a sus hijos saludables y seguros y para dar apoyo a las relaciones padres-hijos.

Los problemas de salud oral comúnmente tratados durante las visitas al hogar pueden incluir prácticas de buena higiene oral, elecciones de alimentos saludables, estrategias para evitar las caries y la importancia de las visitas regulares al dentista.

Esta edición de *Repasa sobre la salud oral* trata sobre la importancia de fomentar la salud oral durante las visitas al hogar. También ofrece algunos consejos simples que el personal de Head Start puede usar para promover la salud oral durante las visitas al hogar. También se incluye una receta para un refrigerio saludable que se puede preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

Promover la salud oral durante las visitas al hogar es importante

Compartir información sobre salud oral con mujeres embarazadas y padres les enseña que es importante tener dientes saludables. Para las mujeres, una buena salud oral es muy importante para un embarazo saludable. Los cambios hormonales durante el embarazo pueden contribuir a que las encías se hinchen, duelan y sangren. También conocida como gingivitis del embarazo, esta condición puede afectar la capacidad de las mujeres de comer alimentos saludables, entre los que se incluyen frutas y vegetales. Esto puede tener un impacto negativo en su salud y en la salud del bebé.

También se puede compartir información sobre la salud oral de los niños durante las visitas al hogar. Si a un niño le cepillan los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor, le dan alimentos saludables durante las comidas y los refrigerios programados regularmente, y lo llevan al dentista para revisiones regulares, tiene más probabilidades de mantenerse saludable. Cuando un niño tiene dientes saludables, tiene más probabilidades de no sentir dolor ni sufrir infecciones, de comer alimentos más sanos y de aprender mejor.

Las visitas al hogar son ideales para compartir maneras de promover una buena salud oral. El visitador del hogar puede aprender qué sabe la familia sobre la salud oral. Es importante también descubrir cómo los padres cuidan los dientes de sus hijos y cómo las mujeres embarazadas cuidan sus dientes. Esto ayuda al visitador del hogar a darle a cada familia información que satisfaga las necesidades de la familia.

Consejos para promover la salud oral durante las visitas al hogar

- **Generar un ambiente cómodo y de confianza.** Utilizar preguntas simples para presentar la salud oral de manera que los padres o las mujeres embarazadas puedan responder con sus propias palabras (evitar preguntas cuyas respuestas sean sí o no). Muestre apoyo y aliente los buenos comportamientos de salud. Conozca cómo se toman las decisiones de salud. Descubra qué motiva a los padres o a las mujeres embarazadas a cambiar sus conductas.
- **Adapte la educación.** Pregúntele a la mujer embarazada o a los padres qué información de salud oral sería útil saber y qué información les resulta confusa. Asegúrese de que el mensaje de salud oral cumpla con las necesidades de la familia. Pida permiso antes de ofrecer sugerencias. Utilice material visual y actividades prácticas para reforzar los mensajes. Ofrezca materiales educativos como los folletos de *Hábitos sanos para sonrisas felices* para reforzar sus iniciativas de educación. Los folletos están disponibles en **inglés** y **español**.
- **Ayude a establecer metas.** Ayude a establecer una o dos metas realistas y a desarrollar estrategias simples para mejorar las posibilidades de la familia de tener éxito. Elogie las metas y estrategias. Sea sensible ante el motivo de la posible resistencia a fijar metas de los padres o mujeres embarazadas. Respete las decisiones de la familia.
- **Seguimiento.** En visitas al hogar futuras, verifique el progreso de la familia para cumplir con metas. Ofrezca palabras de aliento y apoyo. Revise los mensajes clave y muestre técnicas de cuidado de salud oral en el hogar, si es necesario. Trabajen en equipo para encontrar maneras de resolver problemas.

Los visitadores del hogar pueden beneficiarse de la capacitación con entrevistas motivacionales (en **inglés** y **español**) y otras estrategias para ayudar a las mujeres embarazadas y a los padres a mejorar su salud oral. La capacitación y los recursos sobre visitas al hogar están disponibles a través del **Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia**, asociaciones de Head Start estatales y programas de servicios de salud y sociales del estado. **Recursos educativos para salud oral para los visitadores de hogares y familias de la Asociación de directores dentales de estados y territorios: Escaneo ambiental** (en inglés)

enumera planes de estudios, materiales audiovisuales y otros recursos que pueden usar los visitadores del hogar para fomentar la salud hogar.

El rincón de la cocina: Ensalada de melón y pepino

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 cucharada de jugo de limón verde
- 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
- 1 pizca de sal
- 1/8 de taza de queso feta en migas (opcional)
- 1 pizca de pimientos rojos triturados (opcional)
- 1 pepino, a la mitad y en rodajas
- 1 taza de melón en cubos (sandía, cantalupo u otro melón)
- 1/2 taza de cilantro fresco

Instrucciones

1. En un bol grande, batir el jugo de limón, el aceite, la sal, el queso feta y los pimientos rojos (si los usa).
2. Agregar el pepino, el melón y el cilantro.
3. Rociar con queso (si lo usa).

Rinde 6 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** o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de ***Repasa sobre la salud oral*** en el Centro de Aprendizaje y Conocimientos en la Primera Infancia.

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.

Autor de la foto: JCHaywire | Flickr | CC BY-SA 2.0 (página 2)

¡La preparación escolar comienza con la salud!

ADMINISTRATION FOR CHILDREN & FAMILIES
Early Childhood National Centers
NATIONAL CENTER ON Early Childhood Health and Wellness