

## ¿Cómo puede promover una buena salud oral?



- Ayude a los padres y cuidadores a aprender sobre cómo asegurar una buena salud oral para sus hijos y para sí mismos.
- Ayudar a las mujeres embarazadas y a los niños a aprender buenos hábitos de salud bucal y dental.

### La salud oral tiene una función clave en la salud de los niños

- La buena salud oral significa un mejor crecimiento y desarrollo.
- La mala salud oral puede llevar a problemas alimenticios y del habla.
- El dolor y no querer comer debido a las caries puede llevar a una mala elección de alimentos y retrasar el desarrollo.
- El dolor oral puede hacer que el niño esté irritable o retraído.
- El dolor oral puede dificultar la concentración y el aprendizaje.
- El dolor oral puede significar más faltas en la escuela.
- Los niños que no tienen dolor oral aprenden más.

## 10 cosas que usted debe saber

- 1 Las caries se pueden prevenir. Las caries ocurren cuando las bacterias en los dientes consumen azúcar para producir un ácido que descompone los minerales del diente (desmineralización). El uso de flúor, los buenos hábitos de comida y alimentación, los buenos hábitos de la salud oral y las visitas regulares al dentista ayudan a prevenir las caries.
- 2 La caries es la enfermedad más común en los niños. Es más común en niños que la obesidad y el asma.
- 3 Los niños de Head Start, como muchos niños que provienen de familias con bajos ingresos, presentan más caries y dolor oral que los niños que provienen de familias con ingresos más altos.
- 4 Las bacterias que pueden causar caries se pueden transmitir de persona a persona de muchas maneras:
  - Cuando un padre o cuidador pone el chupete de un niño en su boca para limpiarlo
  - Cuando un padre o cuidador comparte comida, cucharadas o tenedores con un niño
  - Cuando un niño pone su mano en la boca del padre o cuidador
- 5 Los hábitos de comida y alimentación tienen una función clave en la causa de la caries.
  - Cada vez que se consume un alimento o bebida, los dientes son expuestos a ácido por alrededor de 20 a 40 minutos.
  - Si un niño come y bebe todo el día, los dientes tendrán ácidos por largos períodos, y aumentará el riesgo del niño a tener caries.
- 6 El flúor previene las caries.
  - La cantidad de pasta de dientes con flúor que se debe colocar en el cepillo de dientes del niño es una pequeña cantidad para bebés y niños pequeños menores de 2 años, y la medida de un guisante para niños de 2 años y más.
  - Los niños no deben enjuagarse después de lavarse los dientes para que la pequeña cantidad de flúor de la pasta permanezca en la boca por más tiempo para fortalecer las capas exteriores de los dientes.
  - Los padres o los cuidadores deben lavar los dientes del niño o ayudarlos a lavarse los dientes. Los niños pequeños querrán lavarse los dientes ellos mismos, pero necesitan ayuda hasta que tengan mejor coordinación de la mano. Lave los dientes de los niños o ayude a los niños a lavarse los dientes hasta que tienen aproximadamente 7 a 8 años.

*Continúa en la siguiente página*

# SALUD ORAL

Continúa de la página anterior

**7** Los padres o cuidadores deben limpiar los dientes y encías de sus bebés regularmente con una toallita húmeda limpia o un cepillo de dientes con cerdas suaves y un cabezal pequeño para bebés. Los bebés deben visitar al dentista por primera vez al año de edad.

**8** Es seguro que las mujeres embarazadas reciban atención de salud oral.

**9** Si no se trata, la gingivitis del embarazo (encías sensibles, rojas y que sangran con facilidad) puede llevar a la enfermedad periodontal (de las encías) y pérdida de dientes. Es importante que las mujeres embarazadas se laven los dientes al menos dos veces al día y usen hilo dental una vez al día antes de irse a dormir para mantener los dientes y las encías saludables.

**10** Durante el embarazo, las mujeres deben comer alimentos saludables, incluso frutas, vegetales, productos integrales, productos lácteos con bajo contenido de grasa, carnes magras, aves, huevos, frijoles y nueces. Si comen alimentos con alto contenido de azúcar, deberían hacerlo únicamente a la hora de la comida.

## Recursos clave para Administradores de Head Start

Bertness, J., Holt, K., eds. (2012). Oral Health in Head Start: A Resource Guide (2ª edición). Washington, D.C.: National Maternal and Child Oral Health Resource Center. Extraído de: <https://www.mchoralhealth.org/PDFs/HeadStartResourceGuide.pdf>

Clark, M., Holt, K. (2008). Dental Hygienists and Head Start: What You Should Know and How You Can Help. Washington, D.C.: National Maternal and Child Oral Health Resource Center. Extraído de: <https://www.mchoralhealth.org/PDFs/HSRDH.pdf>

Holt, K. (2011). Dentists and Head Start: What You Should Know and How You Can Help. Washington, D.C.: National Maternal and Child Oral Health Resource Center. Extraído de: <https://www.mchoralhealth.org/PDFs/HSDentists.pdf>

Holt, K., Barzel, R. (2004). Open Wide: Oral Health Training for Health Professionals. Washington, D.C.: National Maternal and Child Oral Health Resource Center. Extraído de: <https://www.mchoralhealth.org/OpenWide/>

Holt, K., Lowe, E. (2011). Medical Providers and Head Start: What You Should Know About Oral Health and How You Can Help. Washington, D.C.: National Maternal and Child Oral Health Resource Center. Extraído de: [https://www.mchoralhealth.org/PDFs/HS\\_med.pdf](https://www.mchoralhealth.org/PDFs/HS_med.pdf)

Lowe, E., Holt, K. (2009). Be an Oral Health Champion. Washington, D.C.: National Maternal and Child Oral Health Resource Center. Extraído de: <https://www.mchoralhealth.org/PDFs/Champion.pdf>

Lowe, E.; National Maternal and Child Oral Health Resource Center; Maryland Department of Health and Mental Hygiene, Office of Oral Health; Head Start Oral Health Workgroup. (2012). Oral Health for Maryland's Kids: A Head Start Teacher's Guide for Creating Healthy Smiles. Washington, D.C.: National Maternal and Child Oral Health Resource Center. Extraído de: <https://www.mchoralhealth.org/ohmdkids/>



Este documento fue preparado en virtud del Subsidio #90HC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración para Niños y Familias, Oficina de Head Start, por el Centro Nacional de Salud.