



# Bienestar familiar: Hoja de consejos prácticos sobre la salud bucal

Para Early Head Start/Head Start (EHS/HS); Agencia de reasentamiento de refugiados; Head Start para migrantes y trabajadores de temporada (MSHS); Proveedores de atención temprana y educación en la primera infancia

Todos los proveedores pueden apoyar a las familias para que trabajen con sus hijos para desarrollar buenos hábitos de salud bucal. Los buenos hábitos bucales y las visitas dentales periódicas ayudan a prevenir las caries. Esta hoja de consejos prácticos sobre la salud bucal corresponde a la página cuatro del manual [La crianza de niños pequeños en un país nuevo: Apoyo al aprendizaje temprano y desarrollo saludable](#).

**Ideas para estimular la conversación:** (el personal, las familias y los socios comunitarios pueden diseñar otras preguntas acerca de aspectos específicos del programa)

- ¿En qué se parecen y en qué se distinguen las prácticas de higiene bucal en los Estados Unidos y en su país de origen?
- ¿Cuáles son algunas de las maneras en que usted enseña a sus hijos a cuidar de sus dientes y encías?
- ¿Cuál información o consejos prácticos adicionales sobre la salud bucal desea usted aprender?

## Consideraciones culturales:

- Es posible que las familias de refugiados tengan poca experiencia con la atención a la salud bucal. Tal vez hayan consultado a un dentista únicamente para tratar algún problema grave (extracción de un diente, por ejemplo), y por lo tanto pueden asociar esas visitas con el dolor.
- Algunos refugiados utilizan palillos para masticar para limpiarse los dientes y quizás no estén familiarizados con los cepillos para dientes que se usan en los EE. UU.
- En algunas familias surgen más problemas bucales en los EE. UU. (por un aumento en el consumo de azúcar en la dieta estadounidense; seguir tomando agua embotellada sin fluoruro, por ejemplo) a pesar de que actualmente tienen acceso a un cuidado dental periódico.
- En algunas culturas puede haber prácticas tradicionales que afectan el cuidado de la salud bucal, tales como masticar nueces de betel (refugiados de Birmania y otras partes de la Asia Meridional y el pacífico) o remover ciertos dientes para embellecimiento o como ritual de paso (algunos grupos del sur de Sudán o Kenya).



## Recuerde mencionar:

- Las caries constituyen el problema crónico de la salud de los niños que más afecta a los niños en los EE. UU. Las bebidas azucaradas y los dulces pueden causar caries en los dientes.
- Los microbios que causan las caries pueden pasar de la boca de un adulto a la boca del niño. Es mejor enjuagar el chupete del niño con agua en vez de limpiarlo en la boca del adulto. Utilice una cuchara o tenedor limpio si el adulto desea probar los alimentos de su hijo o hija.
- Evite acostar a los bebés con el biberón en la boca. El azúcar en la bebida se queda en los dientes del bebé y puede causar caries.
- El ofrecer alimentos nutritivos y limitar los refrigerios fomentan la buena salud bucal. Comer frecuentemente aumenta los ácidos que pueden remover minerales de los dientes, provocando caries.

# Bienestar familiar: Hoja de consejos prácticos sobre la salud bucal (continuación)



## Recuerde mencionar: (continuación)

- Los dientes primarios (de leche) son importantes porque ayudan a los niños a masticar los alimentos fácilmente, hablar claramente y concentrarse en el aprendizaje.
- Los niños no deben enjuagarse la pasta de dientes de la boca después de cepillarse los dientes. El no enjuagarse la pasta permite que el fluoruro tenga más tiempo para absorberse en los dientes.

## Normas de Desempeño pertinentes del programa Head Start:

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/standards/hspss/1304>

45 CFR 1304.40 Asociaciones con la familia (f)(1) and (2)

45 CFR 1304.22 Salud y seguridad infantil (a)(1)

45 CFR 1304.20 Salud infantil y servicios de desarrollo (c)(3)

## Recursos en ECKLC:

### Centro nacional para la salud

- **Una boca saludable para su bebé**  
[http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/center/oral-health/education-activities/health\\_mul\\_00716\\_101405.html](http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/center/oral-health/education-activities/health_mul_00716_101405.html) **En español:** [http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/Espanol/salud/Health/salud-oral/health\\_mul\\_00716e\\_101405.html](http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/Espanol/salud/Health/salud-oral/health_mul_00716e_101405.html)
- **Póngase al día en los boletines de noticias sobre la salud bucal**  
<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/center/oral-health/policies-procedures/buoh.html>
- **Consejos prácticos sobre la salud bucal para las familias**  
<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/center/health-literacy-family-engagement/family-education/oral-health-family-tips.pdf>
- **Actividades educativas para la salud bucal**  
<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/center/oral-health/education-activities/OralHealthEduca.htm>