



# Educación sobre la Salud Bucal

para Mujeres Embarazadas,  
Niños recién Nacidos hasta los  
Cinco Años de Edad y sus Familias

Un Recurso para los Visitantes a Domicilio



**Washington Dental Service  
Foundation**

*Defensores Comunitarios de la Salud Oral*



# Agradecimientos

## Autores

Becky Huntley, Maestra en Trabajo Social (Master of Social Work, MSW)

Allison Cusick, Maestra en Salud Pública (Master of Public Health, MPH), Especialista Certificada en Educación sobre la Salud (Certified Health Education Specialist, CHES)

Tammy J. Questi, Higienista Dental Certificada (Registered Dental Hygienist, RDH), Licenciada en Higiene Dental (Bachelor of Science in Dental Hygiene, BSDH)

## Administración de Proyectos

Karri Amundson, Oficial de Programa—Fundación de Servicios Dentales de Washington (Washington Dental Service Foundation)

Sarah Borgida, Administradora—Washington Dental Service Foundation

Heather Knaplund, Gerente de Operaciones/Administrativa—Washington Dental Service Foundation

Valisa Smith, VMS—Asesora de Washington Dental Service Foundation

Stacy Torrance, Oficial de Programa—Washington Dental Service Foundation

## Equipo de Revisión Técnica

Chris Delecki, Doctor en Cirugía Dental (Doctor of Dental Surgery, DDS)—Clínica Dental Infantil Odessa Brown

Adrienne Dorf, Asesora de Nutrición—Programa de Atención Infantil, Salud Pública de Seattle y el Condado de King

Debra Drake, Administradora de Head Start AK/Especialista Regional en Educación para la Infancia Temprana (Early Childhood Education, ECE)—Centro de Capacitación y Asistencia Técnica de la Región X de ICF International

Remy Eussen, DDS y Fideicomisario—Washington Dental Service Foundation

Jessica Eussen, Profesor en Práctica

Sheryl Garrison, Coordinadora de Capacitación—Child Care Aware of Washington

Kristin Gruber, Profesora—Head Start de Holy Cross

Kris Lowe, Especialista en Recursos—Child Care Aware del Condado de King

Travis Nelson, DDS, Profesor Asistente—Departamento de Odontología Pediátrica, University of Washington

Deanna Russell, Administradora de Salud—Oportunidades Educativas para Niños y Familias

Joel Ryan, Director Ejecutivo—Asociación de Programas Head Start del Programa de Asistencia y Educación para la Infancia Temprana (Early Childhood Educational and Assistance Program, ECEAP) del Estado de Washington

Ken Schrecengost, Doctor en Medicina Dental (DMD)—Coordinador de Salud Bucal y del Programa para Asegurar una Mejor Salud y un Mejor Desarrollo en los Niños (Assuring Better Child Health & Development, ABCD), Head Start/Early Head Start (EHS)/ECEAP de Lower Columbia College

Jennifer Jennings Shaffer, Administradora—Colaboración con Head Start del estado de WA, Departamento de Aprendizaje Temprano

Abigail Yokers, Directora de Educación—Escuela Goddard, Programa de Atención Infantil Bellevue

## Contribuidores del Proyecto

Linda Clark, Padres como Maestros (PAT)—Administradora del Estado de Washington y Líder Estatal

Melanie Krevitz, Administradora en Jefe de Visitas a Domicilio—Thrive Washington

Quen Zorrah, Enfermera de Salud Pública (Public Health Nurse, PHN), Maestra en Enfermería (Master of Science in Nursing, MSN), Especialista en Salud Mental Infantil (Infant Mental Health Specialist, IMHS), Asesora Líder—Nurse-Family Partnership del Estado de Washington

Margaret Hollinger—Hollinger Training Solutions, Inc.

## Diseño

People Designs, Inc.

# Índice

## **Introducción** **7**

---

Bienvenidos a Cavity Free Kids .....	7
Cuál es el Tema de Cavity Free Kids: Un Recurso para los Visitantes a Domicilio.....	9
Uso de Cavity Free Kids para los Visitantes a Domicilio .....	11

### **Elementos Básicos 1**

## **Los Dientes de Leche son importantes** **13**

---

<i>Bocados Grandes</i> .....	13
Primera Visita.....	15
Cuestionario <i>¡Hablemos sobre los Dientes!</i> .....	19
Hoja de Trabajo <i>Fijemos Objetivos</i> .....	20

### **Elementos Básicos 2**

## **Agua para la Sed** **21**

---

<i>Bocados Grandes</i> .....	21
Embarazo .....	23
Desde el Nacimiento hasta los 6 Meses.....	29
De los 6 a los 36 Meses.....	35
De los 3 a los 5 Años .....	41

### **Elementos Básicos 3**

## **Alimentos Saludables para los Dientes** **47**

---

<i>Bocados Grandes</i> .....	47
Embarazo .....	49
Desde el Nacimiento hasta los 6 Meses.....	55
De los 6 a los 36 Meses.....	61
De los 3 a los 5 Años .....	67

#### Elementos Básicos 4

### **Cepillarse, usar hilo dental, enjuagarse 73**

---

<i>Bocados Grandes</i> .....	73
Embarazo .....	75
Desde el Nacimiento hasta los 6 Meses.....	83
De los 6 a los 36 Meses.....	89
De los 3 a los 5 Años .....	97

#### Elementos Básicos 5

### **Acudir al Dentista 103**

---

<i>Bocados Grandes</i> .....	103
Embarazo .....	105
Desde el Nacimiento hasta los 6 Meses.....	109
De los 6 a los 36 Meses.....	113
De los 3 a los 5 Años .....	119

### **Herramientas de Participación Familiar 125**

---

Preguntas Frecuentes.....	127
Comentarios para Iniciar la Conversación.....	129
Hablemos sobre los Dientes/Fijemos Objetivos .....	129
Actividades para la Noche Familiar .....	133
<i>Bocados de Información</i> .....	155
<i>Bocaditos</i> .....	159



# Introducción

## Bienvenidos a Cavity Free Kids



Cavity Free Kids es educación sobre la salud bucal para las mujeres embarazadas, los niños pequeños y sus familias. Cavity Free Kids está diseñado para las visitas a domicilio, el programa de Head Start, el programa Early Head Start, la atención de niños, los programas preescolares y otros de aprendizaje temprano, así como para que las familias lo usen en casa.

### ¿Por qué la Salud Bucal?

La salud bucal es una parte de la salud general. Cuando los niños no están sanos, su capacidad de desarrollarse, aprender y prosperar se ve afectada.

#### La salud bucal deficiente puede provocar:

- **Dolor:** Las caries pueden provocar un dolor intenso. Debido a que es posible que los niños pequeños no sean capaces de describir el dolor o aprender a tolerarlo, pueden portarse mal o parecer poco dispuestos a cooperar.
- **Problemas de atención:** Los niños con dientes infectados y adoloridos pueden tener dificultad para mantenerse quietos y prestar atención en la escuela.
- **Retraso en el desarrollo social:** Es posible que los niños con caries se sientan ansiosos o deprimidos y que se aparten de las actividades normales. Cuando la falta de dientes da como resultado problemas del habla, es posible que los niños parezcan tímidos y que eviten la interacción social.
- **Falta de sueño:** Es posible que los niños que sufren de dolor de dientes tengan dificultades para dormir bien por la noche.
- **Nutrición deficiente:** Los dientes con caries pueden hacer que sea difícil e incómodo masticar y tragar los alimentos. Los niños con enfermedades dentales normalmente no obtienen la nutrición que necesitan para crecer.
- **Días de ausencia escolar:** Los niños con caries faltan a la escuela, lo que altera su experiencia educativa y social.

(206) 528-7339  
kamundson@deltadentalwa.com  
www.cavityfreekids.org

## Las buenas noticias: las caries se pueden prevenir casi totalmente.

Cavity Free Kids está diseñado para ayudarle a abordar la salud bucal con las familias y ayudarles a evitar las caries de los dientes. Cavity Free Kids incluye una amplia colección de recursos de visitas a domicilio que ayuda a participar de manera activa a las mujeres embarazadas, los niños pequeños y sus familias en actividades divertidas e interactivas que ayudan a las familias a practicar buenos hábitos de salud bucal en casa.



### ¿Por qué elegir Cavity Free Kids?

Cavity Free Kids le ayuda a hacer de la educación sobre la salud bucal una parte de las visitas a domicilio y promueve hábitos saludables de salud bucal en casa.

- **Cavity Free Kids utiliza ciencia dental basada en la evidencia.** Se pueden encontrar referencias en el sitio web de Cavity Free Kids en [www.cavityfreekids.org](http://www.cavityfreekids.org).
- **Cavity Free Kids está en línea con los Campos de Aprendizaje de Head Start, los Lineamientos de Aprendizaje y Desarrollo Temprano de Washington y los Campos de Educación Nacional y puede usarse en una variedad de entornos de aprendizaje temprano.** Cavity Free Kids está diseñado para su uso en los programas de visita a domicilio, los programas Head Start y Early Head Start, en los jardines de niños, los centros de cuidado de niños, los entornos de cuidado de niños en el hogar familiar y otros entornos de aprendizaje temprano, como la hora de contar cuentos en las bibliotecas y los grupos de juego y aprendizaje.
- **Los mensajes de Cavity Free Kids son apropiados para las mujeres embarazadas, los niños entre 0 y 5 años y sus familias.** Se puede adaptar a las edades y etapas de desarrollo de los niños y las familias que usted atiende.
- **Cavity Free Kids es fácil de usar.** Cavity Free Kids está diseñado para complementar su trabajo con las familias y su estilo personal. Usted puede abordar el tema de salud bucal con las familias de manera fácil y creativa mientras cumple los requisitos del programa y cubre las necesidades de interés de las familias en su programa.





# Cuál es el Tema de Cavity Free Kids: Un Recurso para los Visitantes a Domicilio

## Elementos Básicos de la Salud Bucal

Cavity Free Kids está organizado alrededor de cinco elementos básicos de la salud bucal:

1. Los Dientes de Leche son importantes
2. Agua para la Sed
3. Alimentos Saludables para los Dientes
4. Cepillarse, usar hilo dental, enjuagarse
5. Acudir al Dentista

## Bocados Grandes

Cada **Elemento Básico de la Salud Bucal** incluye Bocados Grandes, información importante para que usted comparta con las familias durante las visitas.

## Guías para las Visitas a Domicilio

Cada **Elemento Básico de la Salud Bucal** incluye una guía de visitas a domicilio para usar con los clientes. La guía está organizada de acuerdo a la edad del niño:

- Embarazo
- Desde el Nacimiento hasta los 6 Meses
- De los 6 a los 36 Meses
- De los 3 a los 5 Años

La guía de visitas incluye:

- Información **sobre objetivos, planificación y preparación.**
- **Comentarios para iniciar la conversación** para hacer participar a las familias.
- **Actividades** para involucrar a las familias y los niños.
- **Preguntas de reflexión o de cierre** para ayudar a las familias a hacer planes para incorporar hábitos de salud bucal en sus rutinas diarias.
- **Folletos de práctica para los padres** para ayudar a las familias a fijar objetivos e incorporar conceptos de salud bucal en sus rutinas diarias.
- **Actividades adicionales** para que las realicen los padres y los niños durante o después de la visita a domicilio.

*Cavity Free Kids hace que sea fácil hablar de salud bucal con las familias con las que yo trabajo. Los recursos se pueden incorporar en las conversaciones que ya estoy teniendo con los padres y las actividades son divertidas para que las hagan en conjunto los padres y los niños.*

**Mindy, Visitante a Domicilio**

## Herramientas de Participación Familiar

Esta sección incluye más herramientas para promover la salud bucal con las familias. Las herramientas incluyen:

- **Preguntas Frecuentes** para ayudarle a contestar las preguntas comunes que plantean las familias.
- **Comentarios para iniciar la Conversación** para ayudarle a iniciar conversaciones sobre la salud bucal con las familias.
- La plantilla **Hablemos sobre los Dientes** para ayudar a las familias a establecer objetivos de salud bucal.
- **Actividades y demostraciones de la noche familiar/de padres** para hacer participar a las familias en la salud bucal de una manera divertida e interactiva.
- **Bocados de Información** para compartir en sus comunicaciones regulares con las familias, en boletines, sitios web, correos electrónicos, etc.
- **Bocaditos** para compartir con las familias cuando preguntan sobre un tema específico o cuando surge una necesidad.

*“¡Cavity Free Kids hace que sea divertido incorporar la salud bucal en las conexiones en grupo!”*

**Jennifer, Visitante a Domicilio**

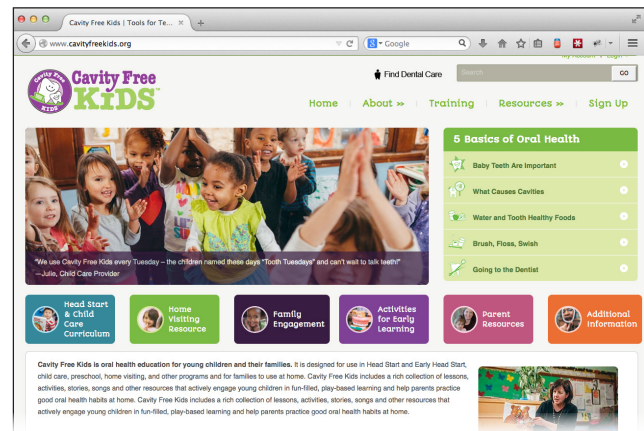
## Folleto de Referencia Rápida

El Folleto de Referencia Rápida ofrece una instantánea de cada **elemento básico de la salud bucal** que se encuentra en el libro completo de visitas a domicilio. Use el folleto para ayudar a planear las visitas o llévelo con usted a una visita en lugar de todo el libro de visitas a domicilio. El Folleto de Referencia Rápida se puede encontrar en el bolsillo delantero de Cavity Free Kids.

## Sitio Web de Cavity Free Kids

Toda la información que se encuentra en este libro se puede consultar en el sitio web de Cavity Free Kids. El sitio web ofrece recursos adicionales, información y herramientas para los padres y otra información sobre la salud bucal.

Visite [www.cavityfreekids.org](http://www.cavityfreekids.org) para encontrar más maneras excelentes de involucrar a las mujeres embarazadas, los niños y las familias en la salud bucal. Regrese frecuentemente para encontrar lo que hay de nuevo.



# Uso de Cavity Free Kids para los Visitantes a Domicilio

Cavity Free Kids está diseñado para ayudar a las familias a establecer buenos hábitos para la salud bucal y conectarse con la atención dental. Los recursos de visita a domicilio complementan los programas y las herramientas que usted usa con las familias y pueden incorporarse en las áreas de temas que ya está abordando con ellas. Usted puede ayudar a las familias a establecer y alcanzar objetivos de salud bucal y abordar los problemas o las emergencias de salud bucal cuando surjan.

## Establecer y Alcanzar Objetivos de Salud Bucal

**Primera Visita a Domicilio:** Lo ideal sería que usted presente la salud bucal y los recursos de visita a domicilio de Cavity Free Kids a las familias que atiende al proporcionar por primera vez *La Primera Visita. Los dientes de leche son importantes*. Trabaje con la madre para llenar el cuestionario *Hablemos sobre los Dientes*. Use sus respuestas para ayudar a establecer las metas de salud bucal utilizando la página *Fijemos Objetivos*.

**Visitas a Domicilio Subsiguientes:** Elija entre los otros **Elementos Básicos de la Salud Bucal** de acuerdo con los objetivos de salud bucal que estableció en la primera visita a domicilio y la edad del niño.

Por ejemplo, si está conversando con una madre de un bebé de 21 meses y está interesada en servir al niño alimentos saludables para los dientes y encontrar atención dental para él, planifique usar estos Elementos Básicos de la Salud Bucal:

- Alimentos Saludables para los Dientes: ¡Elijamos alimentos saludables para los dientes! (De los 6 a los 36 meses)
- Acudir al Dentista: Obtener Revisiones Dentales de Manera Regular (de los 6 a los 36 meses)

Si, durante la conversación, surge otra pregunta o tema sobre la salud bucal, seleccione otro Elemento Básico de la Salud Bucal o *Bocaditos* para compartir con ella. Por ejemplo, si está interesada en revisar los dientes de su niño para detectar caries, comparta el folleto *Levantar el Labio* en la sección *Bocaditos*.

Use el cuestionario *Hablemos sobre los Dientes* de manera regular o cuando sea necesario para establecer objetivos adicionales de salud bucal con las familias.

## Abordar Emergencias o Problemas

Es posible que usted también desee identificar emergencias o problemas de salud bucal durante las visitas con los clientes. Cuando se presente esta situación, seleccione la guía de visitas a domicilio adecuada de Cavity Free Kids para ayudar a las familias a abordar el problema.

Por ejemplo, si durante una visita a domicilio una madre menciona que su niño de 4 años tiene dolor de dientes, come bocadillos y bebe jugo y bebidas gaseosas durante el día, use los **Elementos Básicos de la Salud Bucal** *Acudir al Dentista, Agua para la sed y Cepillarse, usar hilo dental, enjuagarse*. Específicamente, use estas guías dentro de los Elementos Básicos:

- *Acudir al Dentista: Programar y mantener revisiones dentales de manera regular (de los 3 a los 5 años)*
- *Alimentos Saludables para los Dientes: Lista de Alimentos Saludables y Alimentos poco Saludables para los Dientes (de los 3 a los 5 años)*
- *Agua para la Sed: Bebe como un Elefante (de los 3 a los 5 años)*

En este caso, debido a que el niño siente dolor, use de inmediato la guía *Acudir al Dentista: Programar y mantener revisiones dentales de manera regular (de los 3 a los 5 años)*. Después de que la familia se haya comunicado con un dentista y se haya abordado el problema de salud bucal, use la guías *Alimentos Saludables para los Dientes (de los 3 a los 5 años)* y la de *Agua para la Sed: Bebe como un Elefante (de los 3 a los 5 años)*.

Para obtener más información, ideas y recursos,  
visite el sitio web de Cavity Free Kids.

[www.cavityfreekids.org](http://www.cavityfreekids.org)

# Los Dientes de Leche son importantes

1

## *Bocados Grandes*

### **Información importante para compartir con las familias:**

- **Los dientes de leche son importantes.** Nos ayudan a sonreír, comer, hablar y mantienen el espacio para los dientes de adulto.
- Los dientes de leche, que también se conocen como dientes de leche, normalmente comienzan a **salir a los 6 meses de edad** y continúan saliendo hasta los 30 meses.
- La combinación de gérmenes y carbohidratos (azúcares y almidones) crea un ácido que ataca los dientes.
- **Los gérmenes que causan caries** pueden ser transmitidos de la madre o de la persona que cuida al bebé a éste a través de los besos, de compartir cubiertos o por poner el chupón del bebé en la boca de la madre.
- La caries en bebés y niños pequeños puede prevenirse asegurando que la mamá no tenga ninguna caries activa. Es importante que las mujeres embarazadas y las madres de niños pequeños reciban atención preventiva y tratamiento dental.
- Tener manchas blancas o color café en los dientes puede ser un signo temprano de caries y una mancha negra probablemente es una caries.
- **Una caries que no se trata puede provocar una infección grave.**

## Objetivos

Durante esta visita:

- Entender por qué los dientes de leche son importantes y qué provoca caries.
- Elegir los objetivos de la salud bucal y hablar sobre los siguientes pasos.



# Los Dientes de Leche son importantes

## Objetivos

### Durante esta Visita:

- Entender por qué los dientes de leche son importantes y qué provoca caries.
- Elegir los objetivos de la salud bucal y hablar sobre los siguientes pasos.



## Planificar la Visita

### Materiales Necesarios:

- Copia de "Hablemos sobre los Dientes"

### Materiales para Ampliar el Aprendizaje:

- Letra de la canción "Canción de los Dientes de Leche"

### Folleto de Práctica para los Padres:

- "Cavity Free Kids: Mis objetivos para la Salud Bucal"

- ¿En qué piensa cuando digo salud bucal? ¿Y cuando digo dientes de leche?
- ¿Sabe qué causa las caries?
  - El día de hoy hablaremos sobre los dientes de leche: por qué son importantes, qué causa caries y cómo se ven las caries.
  - También hablaremos sobre los hábitos bucales de su familia y estableceremos objetivos.
- Existen muchas cosas que hacemos para cuidar los dientes y la boca de nuestro bebé.

## Actividades de padres/niños

1

### Hable con el padre y el niño sobre por qué los dientes de leche son importantes.

- Es posible que haya oído decir a alguien “son sólo dientes de leche; no te preocupes por cuidarlos, se van a caer”.
- La verdad es que los dientes de leche son importantes. Pídale a la madre que le diga por qué los dientes de leche son importantes. Las respuestas incluyen:
  - Ayudan al niño a sonreír, comer y pronunciar palabras.
  - Mantienen un espacio saludable para los dientes de adulto.
- Además, el dolor provocado por las caries en los dientes de leche puede ser muy intenso y puede tener un efecto negativo en los niños, incluso hace difícil que coman, duerman lo suficiente, se porten bien, presten atención en la escuela y aprendan a hablar.



**2**

## Hable con la madre y el niño sobre lo que causa las caries.

- La combinación de gérmenes en nuestras bocas y los alimentos con alto contenido de azúcar y carbohidratos (como las papas fritas, las galletas saladas y el pan blanco) y beber bebidas azucaradas (bebidas gaseosas, jugos y bebidas deportivas) provoca un ácido que ataca los dientes. Los ataques repetidos de ácido causan caries.
- ¿Sabía usted que los gérmenes que causan la caries pueden ser transmitidos de la madre (o la persona que cuida al bebé) al bebé a través de los besos, de compartir cubiertos o por poner el chupón del bebé en la boca de la madre? ¡Es verdad!
- ¿La mala noticia? Las caries son un gran problema: la caries dental es la enfermedad crónica número uno en la primera infancia.
  - La caries dental puede verse como manchas blancas, cafés o negras en los dientes. La parte posterior de los dientes incisivos superiores es con frecuencia el primer lugar donde se observan los primeros signos de las caries.
- ¿La buena noticia? Las caries se pueden prevenir casi por completo y se pueden evitar al limitar comer golosinas continuamente, al beber agua en lugar de jugo o bebidas gaseosas, al cepillarse y usar hilo dental y al asegurarse de que la mamá no tenga una caries dental activa que pueda transmitir al bebé.

**3**

## Establezca objetivos de salud bucal con la madre.

- Use el cuestionario *Hablemos sobre los Dientes* y la hoja *Fijemos Objetivos* para establecer objetivos con la familia y conversar acerca de qué objetivo les gustaría atender primero.
  - Primero, ayude a la madre a contestar las preguntas en *Hablemos sobre los Dientes*.
  - Después, revise y converse acerca de las respuestas con ella. Trabaje con ella para identificar las áreas que le interesa mejorar.
  - Elija los objetivos de salud bucal en la página *Fijemos Objetivos* que estén de acuerdo con las áreas que le interesa mejorar.
  - Converse con la familia sobre qué objetivo les gustaría abordar primero. Haga un plan para conversar sobre ese objetivo en la siguiente visita a domicilio o poco después.

### **A** Canción de los Dientes de Leche

Dientes de leche, dientes de leche  
Mastiquen y sonrían  
Manténganse fuertes y brillantes por mucho, mucho tiempo  
Dientes de leche, dientes de leche  
Para mantenerlos limpios y fuertes  
Los cepillaré y limpiaré con hilo dental cada día  
Dientes de leche, dientes de leche  
¿Están listos para salir hoy?  
Vamos a contar juntos...  
¡Uno, dos, tres, cuatro, cinco SEIS!

## Cierre

*Preguntas para ayudarle a reflexionar y hacer un plan.*

- ¿Qué preguntas tiene sobre los dientes de leche o las caries?
- ¿Le sorprendió algo acerca de lo que conversamos hoy? ¿Qué y por qué?
- ¿Sobre qué desea que conversemos la próxima vez? ¿Hay algo sobre lo que no desea que conversemos?

## Folletos de Práctica para los Padres

**Consulte las páginas 19 a 20.**

# ¡Hablemos sobre los Dientes!

Nombre del padre de familia: \_\_\_\_\_ Nombre del niño: \_\_\_\_\_ Edad del niño: \_\_\_\_\_

**Conteste las siguientes preguntas sobre su niño:** (nota: es posible que algunas preguntas no se apliquen en base a la edad y la etapa de desarrollo de su niño).

- |  | Sí                       | No                       | N/A                      |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Si su niño ya tiene dientes ¿se los cepilla usted?<br><b>Si contestó Sí:</b> Veces al día _____ Hora del día _____ Días por semana _____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ¿Bebe su niño otra cosa que no sea agua entre comidas y bocadillos?<br><b>Si contestó Sí:</b> ¿Qué bebe? _____ ¿Con qué frecuencia? _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿Va su niño a la cama con un biberón lleno de alguna bebida que no sea agua?<br><b>Si contestó Sí:</b> ¿Qué tipo de bebida? _____         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ¿Come su niño entre comidas?<br><b>Si contestó Sí:</b> ¿Qué come? _____<br>¿Cuándo? (veces al día) _____ ¿Con qué frecuencia? _____       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ¿Tiene un dentista su niño?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ¿Ha hecho revisar los dientes de su niño con un dentista o proveedor médico?<br><b>Si contestó Sí:</b> ¿Cuándo? _____ ¿Quién? _____       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ¿Tiene su niño caries o sufre de dolor en su boca?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ¿Le preocupa algo sobre sus dientes o su boca?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Si está embarazada, conteste las siguientes preguntas:**

- |  |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. ¿Se cepilla los dientes?<br><b>Si contestó Sí:</b> Veces al día _____ Hora del día _____ Días por semana _____                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ¿Bebe otra cosa que no sea agua entre comidas y bocadillos?<br><b>Si contestó Sí:</b> ¿Qué bebe? _____ ¿Con qué frecuencia? _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿Come entre comidas?<br><b>Si contestó Sí:</b> ¿Qué? _____<br>¿Cuándo? (veces al día) _____ ¿Con qué frecuencia? _____            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ¿Tiene usted un dentista?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ¿Ha acudido al dentista durante su embarazo?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ¿Tiene caries o siente dolor en la boca?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ¿Le preocupa algo sobre sus dientes o su boca?<br><b>Si contestó Sí:</b> ¿Qué? _____  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



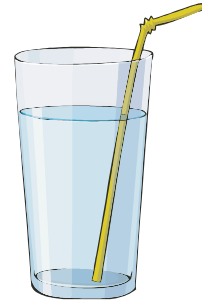
# Fijemos Objetivos

Seleccione los objetivos de salud bucal que le gustaría lograr. Los objetivos deben establecerse sobre la base de las necesidades de salud bucal de su niño o sus necesidades, si usted está embarazada.

Cepílese dos veces por día con pasta dental con fluoruro.



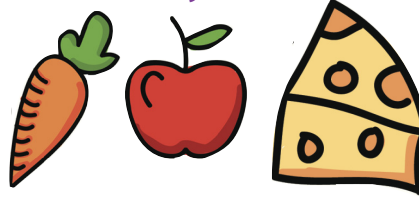
Beba sólo agua entre las comidas.



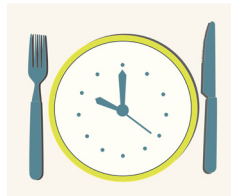
Si el bebé se va a dormir con un biberón, llénelo sólo con agua.



Coma alimentos saludables para los dientes para los bocadillos y comidas.



Coma únicamente en las comidas y bocadillos, en vez de "picar" durante el día.



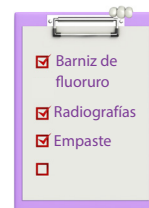
Encuentre un dentista.



Haga una cita con el dentista.



Haga citas de seguimiento para el tratamiento.



*El cliente puede elegir establecer otro objetivo que no se menciona.*

Otro: \_\_\_\_\_



# Agua para la Sed

2

## Bocados Grandes

### Información importante para compartir con las familias:

- **El agua es la mejor bebida** para mantener sus dientes y su cuerpo sanos.
- Es posible que el agua contenga **fluoruro**, un mineral natural que ayuda a prevenir las caries.
- Beber **jugo o bebidas gaseosas durante el día provoca ataques repetidos de ácido**. Los ataques repetidos de ácido causan caries.
- El jugo y las bebidas gaseosas contienen mucha azúcar y no tienen valor nutritivo. ¡Replácelos con agua!
- Cuando una **mujer embarazada** come muchos bocadillos para aliviar las náuseas u otros problemas del embarazo, recomiéndele enjuagarse con agua después de comer (o beber a sorbos bebidas azucaradas).
- Cuando **un bebé toma leche materna o duerme** con un biberón de leche, los azúcares se quedan en los dientes mientras el bebé duerme. Esto les da tiempo a los gérmenes para atacar y debilitar los dientes y formar caries. Si el bebé se va a la cama con un biberón, llénelo solo con agua.
- **Las Caries de la Primera Infancia** (Caries de Biberón) en los dientes incisivos inferiores y superiores, son provocadas comúnmente por alimentarse con biberón o permitir que las bebidas con leche o azúcar permanezcan en la boca mientras el bebé duerme.
- **Recomiende a los niños beber agua para la sed**, entre comidas y a la hora de comer bocadillos. Esto ayudará a prevenir las caries.

## Objetivos

### Embarazo

- Hable sobre los beneficios de beber agua.
- Hable y haga planes para beber agua en lugar de bebidas azucaradas.

### Desde el nacimiento hasta los 6 meses

- Infórmele que los bebés deben beber agua en cuanto puedan beber líquidos además de leche materna o fórmula.
- Infórmele sobre cómo empezar a darle agua a un bebé.

### De los 6 a los 36 meses

- Recomiende a los padres dar agua en lugar de jugo, bebidas gaseosas u otras bebidas y explique por qué.

### De los 3 a los 5 años

- Recomiende a los niños que beban agua cuando tienen sed en lugar de jugo, bebidas gaseosas u otras bebidas.



# Agua para la Sed: Beba Agua para Usted, Beba Agua por Dos

## Objetivos

### Durante esta Visita:

- Hable sobre los beneficios de beber agua.
- Hable y haga planes para beber agua en lugar de bebidas azucaradas.



## Planificar la Visita

### Materiales Necesarios:

- Etiquetas nutricionales (bebidas gaseosas regulares, jugos, bebidas deportivas, agua)
- Azúcar refinada (bolsa o caja de cubos)
- Cucharita
- Contenedor transparente
- Vaso lleno de agua

### Materiales para Ampliar el Aprendizaje:

- Cubitos de azúcar
- Frutas o verduras frescas para dar sabor al agua

### Folletos de Práctica para los Padres:

- Beba Agua para Usted, Beba Agua por Dos
- Tabla de Consumo de Agua

- La mayoría de nosotros disfrutamos las bebidas azucaradas, como las bebidas gaseosas, el jugo y las bebidas deportivas. ¿Le gusta alguna de estas bebidas? Si responde que sí, ¿cuáles y con qué frecuencia las bebe?
- Aunque tienen muy buen sabor, el azúcar de estas bebidas puede causarle caries y aumento de peso. Cada vez que bebe algo que contiene azúcar, causa un ataque de ácido que puede provocar caries.
- Aunque usted pueda sentir antojo por este tipo de bebidas, hablemos sobre elegir mejor un vaso de agua.

## Actividad

### 1 ¿Cuánta azúcar está bebiendo?

Utilice el siguiente guión de texto para demostrar a la mujer embarazada cuánta azúcar hay en algunas bebidas que le gusta beber.

- Exploremos la cantidad de azúcar en los diferentes tipos de bebidas y conversemos acerca de por qué el agua es la mejor opción.
- *Muestre a la mujer embarazada la etiqueta nutricional de la derecha.* Vamos a adivinar la cantidad de azúcar que tiene esta bebida.
- Esta es una botella de (20 onzas) de bebidas gaseosas de cola regular. Veamos la etiqueta nutricional para ver cuántas porciones y cuánta azúcar tiene esta botella.
- La etiqueta dice Azúcares: 65 gramos. Una cucharadita contiene cuatro gramos de azúcar. Divida el número de gramos entre 4 y díganos cuántas cucharaditas de azúcar tiene.  
*Ejemplo  $65 \div 4 = 16.25$*
- Ahora veamos el número de porciones en este contenedor. Hay una porción, lo que significa que esta botella tiene 16.25 cucharaditas de azúcar.
- Ahora vaciemos 16.25 cucharaditas en este contenedor, así podemos ver cuánta azúcar estamos bebiendo cada vez que tomamos una botella como esta. ¿Se le ocurriría alguna vez agregar toda esa azúcar en un vaso y beberla? ¿Le gustaría que su bebé o niño beba tanta azúcar? ¡Probablemente no!

#### Nutrition Facts

Serving Size 1 bottle (20oz)

##### Amount Per Serving

**Calories** 240 Calories from Fat 0

% Daily Values\*

**Total Fat** 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Polyunsaturated Fat 0g

Monounsaturated Fat 0g

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 75mg 3%

**Potassium** 0mg

**Total Carbohydrate** 65g 22%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 65g

Other Carbohydrate 0g

**Protein** 0g

Vitamin A 0% ● Vitamin C 0%

Calcium 0% ● Iron 0%

\* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



### ¿Cuánta azúcar está bebiendo? (continuación)

- *Repita el proceso con dos o tres bebidas diferentes. Finalice con el agua.* Éste es un vaso de agua. ¿Cuánta azúcar cree que tiene este vaso de agua? Correcto, NADA. El agua no tiene azúcar, lo que significa que no causa caries. De hecho, puede ayudar a prevenir las.
- Si siente náuseas o tiene ganas de vomitar (náuseas matutinas), puede ser difícil beber agua. Puede ayudar beber sorbos pequeños de agua durante el día.
- ¡Beber agua es bueno, para su salud bucal y su salud en general, y también para su bebé! Además, enjuagarse la boca con agua ayuda a neutralizar los ácidos de las náuseas y el vómito.



## Ampliar el Aprendizaje

Actividades opcionales para hacer participar a la familia durante la visita a domicilio.

### **A** Apilar Cubitos de Azúcar

Apile cubitos de azúcar (cada uno es alrededor de una cucharadita) en torres para mostrar la cantidad de azúcar que bebe en un día. Desafíela para que trate de no apilar los cubos tan alto que podrían caerse. Déjele algunos cubitos de azúcar para que haga un seguimiento del azúcar que consume durante la semana.

### **B** Beber Aguas “Saborizadas”

Beba agua saborizada en lugar de bebidas gaseosas, jugo y otras bebidas azucaradas. Agregue fresas, limón o pepinos rebanados; cubos de melón congelados o menta al agua de grifo, sabe muy bien y es buena para sus dientes y su cuerpo.

## Cierre

*Preguntas para ayudar a la madre a reflexionar y hacer un plan.*

- ¿Qué puede hacer para beber más agua todos los días? ¿Qué puedo hacer para apoyarle a beber más agua?
- ¿Qué barreras puede enfrentar cuando trate de incorporar más agua en su día?
- ¿Cómo puedo apoyarla para que beba agua en lugar de bebidas azucaradas?
- ¿Qué preguntas tiene sobre las bebidas azucaradas?

## Folletos de Práctica para los Padres

**Consulte las páginas 27 a 28.**

# Beba Agua para Usted, Beba Agua por Dos

## ¿Sabía usted...?

- Las bebidas como bebidas gaseosas, jugo y bebidas deportivas contienen azúcar que puede provocar caries dental.
- El agua es buena para los dientes, para su cuerpo, para su bebé y es GRATIS.

### Cantidad de azúcar en las bebidas comunes

Nombre	Cuchara-ditas de azúcar	Calorías
Bebida gaseosa regular, 12 oz.	9 <sup>3</sup> / <sub>4</sub>	140
Ginger Ale, 12 oz.	8	124
Jugo de manzana, 8 oz.	6 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	120
Bebida deportiva, 8 oz.	3	63
Latte, 9.5 oz.	4 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	140
Café moca, 16 oz.	8 <sup>3</sup> / <sub>4</sub>	330
Leche con chocolate, 8 oz.	6	150
Leche 1 %, 8 oz.	3 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>	102
<b>Agua</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

### Consejos para ayudarlo a beber más agua:

- Agregue sabor al agua con frutas o vegetales: trate de añadir una rodaja de limón, fresas, arándano o pepino en un vaso de agua. Deje que se asiente para que el agua absorba el sabor.
- Elija los momentos del día cuando no sienta náuseas y beba un vaso de agua o tome sorbos de agua todo el día.
- Establezca un objetivo diario para la cantidad de agua que va a beber.

## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:


- Elegiré agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Estableceré un objetivo para la cantidad de agua que voy a beber todos los días.
- Usaré la tabla de consumo de agua para llevar un registro de mi consumo de agua.




























# Tabla de Consumo de Agua

Marque con un círculo cuántos vasos de agua bebe al día. Cada vaso representa un vaso de agua de 8 onzas.







## Semana 1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						
						
						
						

## Semana 2

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						
						
						
						

## Semana 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						
						
						
						

## Desde el Nacimiento hasta los 6 Meses

# ¿Qué viene después? ¡El agua es mejor!

### Objetivos

#### Durante esta Visita:

- Infórmele que los bebés deben beber agua en cuanto puedan beber líquidos además de leche materna o fórmula.
- Infórmele sobre cómo empezar a darle agua a un bebé.



### Planificar la Visita

#### Suministros para Actividades Opcionales:

- Letra de la canción "Beber toda el Agua"
- Azúcar, cuchara, etiquetas, biberón o vasito entrenador

#### Folleto de Práctica para los Padres:

- ¿Qué viene después? ¡El agua es mejor!

- ¿Qué le han dicho sus familiares, amigos y otros sobre lo que su bebé debe beber en este momento? ¿Y cuando crezca?

## Actividad para la Madre y el Niño

### 1 ¿Qué beber ahora y más tarde?

**Converse con la madre acerca de que la leche materna o la fórmula son lo único que necesita el bebé en este momento:**

- Su bebé cubre todas sus necesidades nutricionales con la leche materna o la fórmula. La leche materna o la fórmula es lo mejor porque es fácil que la digiera su bebé, le ayuda a mantenerse hidratado y contiene todos los nutrientes que necesita.
- Esto no cambiará hasta que el bebé crezca un poco más. Converse con su proveedor médico acerca de cuándo es el momento de introducir otros líquidos y sólidos.
- No agregue ningún endulzante, como miel o azúcar, al biberón del bebé. La miel y otros endulzantes provocan caries.

**Converse con la madre acerca de cuándo y cómo introducir el agua:**

- A pesar de que su bebé está recibiendo todas sus necesidades nutricionales de la leche materna o fórmula, empezará a ingerir nuevos alimentos y bebidas antes de que usted se dé cuenta.
- Cuando comience a darle cereal de un solo grano al bebé, mézclelo con agua, leche materna o fórmula, NO con jugo ni con otras bebidas azucaradas.
- Cuando esté lista para presentarle otros líquidos además de la leche materna o la fórmula, ofrézcale agua. Pregunte a su proveedor médico si el bebé debería empezar a beber también leche durante las comidas.
- Los bebés NO necesitan jugo, bebidas gaseosas ni otras bebidas azucaradas. Estas bebidas causan caries y deben evitarse.
- Si usted alimenta a su bebé durante la noche, cuando el bebé esté listo, comience a sustituir la leche materna o la fórmula con agua (consulte a su proveedor médico).
- Si al final le da un biberón o un vasito entrenador para beber durante el día o lo pone a dormir con un biberón, llénelo con agua solamente.

**A**

### Cante la canción “Beber toda el Agua”

(Con la melodía de “All the Fish are Swimming in the Water” [Todos los Peces Nadan en el Agua])

*(Inserte el nombre del niño)* bebe toda el agua,

bebe toda el agua, bebe toda el agua.

*(Inserte el nombre del niño)* bebe toda el agua, glu, glu, glu, glu,

¡Ahhhhh!

*(Repetir)*

**B**

### Bebé ocupado y sediento

Haga que el bebé se recueste en el regazo de su madre y que vea su cara. Haga que la mamá diga el nombre del niño en la canción mientras mueve con suavidad sus manitas y piernitas hacia adentro y hacia afuera.

*(Nombre)* ocupado necesita una bebida

Agua para la manita de *(nombre)* *(lleve la mano derecha al centro)*

Hasta los dedos de *(nombre)* *(lleve la mano derecha hacia afuera)*

Agua para el piecito de *(nombre)* *(lleve el pie derecho hacia la pancita)*

Hasta los dedos de *(nombre)* *(lleve el pie derecho a su lugar)*

*(Repita con la otra mano y el otro pie)*

*(Nombre)* sediento necesita beber agua

**C**

### Lectura de etiquetas

Lea las etiquetas de los frascos de jugo para determinar las cantidades de azúcar. Vacíe esa cantidad de azúcar en un biberón o vasito entrenador vacío.

## Cierre

*Preguntas para ayudar a la madre a reflexionar y hacer un plan.*

- ¿Qué preguntas tiene sobre el agua y su bebé?
- ¿Cuáles son algunas cosas que usted podría decir a su familia o amigos que le dicen que necesita darle a su bebé jugo, bebidas gaseosas u otras bebidas?
- ¿Qué barreras podría enfrentar cuando le dé agua a su bebé en lugar de jugo, bebidas gaseosas u otras bebidas? ¿Cómo puedo apoyarle para sobrellevar esas barreras?

## Folleto de Práctica para los Padres

**Consulte la página 33.**



# ¿Qué viene después? ¡El agua es mejor!

## ¿Sabía usted...?

- Converse con su proveedor médico sobre cuándo es el momento de introducir el agua.
- Cuando comience a darle cereal de un solo grano al bebé, mézclelo con agua, leche materna o fórmula, **NO** con jugo.
- Cuando esté lista para presentarle otros líquidos además de la leche materna o la fórmula, ofrézcale agua.
- Los bebés **NO** necesitan jugo, bebidas gaseosas ni otras bebidas azucaradas. Estas bebidas causan caries y deben evitarse.
- Si alimenta a su bebé durante la noche, cuando esté listo, comience a sustituir la leche materna o fórmula con agua.
- Si finalmente hace que el bebé se duerma con un biberón, llénelo sólo con agua.



## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Preguntaré al proveedor médico cuándo el bebé debería comenzar a beber agua.
- Cuando sea momento de comenzar con líquidos que no sean leche materna o fórmula, serviré agua en lugar de jugo, bebidas gaseosas u otras bebidas.





# El Agua es Mejor para los Dientes y el Cuerpo

## Objetivos

### Durante esta Visita:

- Recomiende a los padres dar agua en lugar de jugo, bebidas gaseosas u otras bebidas y explique por qué.



## Planificar la Visita

### Materiales Necesarios:

- Azúcar
- Cuchara
- Contenedor transparente
- Libro "Potter the Otter" (La nutria Potter) (la familia puede quedarse con el libro)

### Suministros para Actividades

#### Opcionales:

- Letra de la canción "Beber toda el agua"

### Folletos de Práctica para los Padres:

- El Agua es Mejor para los Dientes y el Cuerpo
- Tabla de Consumo de Agua

- ¿Qué clase de bebidas le ofrece a su niño? ¿Cuándo las ofrece y por qué?
- ¿Qué clase de bebidas le ofrecen otras personas a su niño? ¿Cuándo y por qué?
- Cualquier bebida que no sea agua (jugo, bebidas gaseosas y otras bebidas) contiene azúcar y provoca caries.
- Beber estas bebidas durante el día (o durante la noche, si el niño se va a la cama con un biberón o vasito entrenador) es especialmente dañino para sus dientes.
- Si le da a su niño bebidas azucaradas, considere sustituirlas con agua.

## Actividad para la Madre y el Niño

### 1 ¿Cuánta azúcar está bebiendo?

*Si no lo hizo aún, haga la actividad “Adivine el azúcar” de la página 140.*

#### Consejos para hacer participar al niño en esta actividad:

- Ayude al niño a vaciar el azúcar en el contenedor o déjelo que lo haga solo si puede.
- Cuente las cucharadas de azúcar con el niño mientras las vacía en el contenedor.
- Mientras las vacía, pídale que adivine cuántas cucharadas de azúcar caben en el contenedor. No importa la respuesta.

### 2 Leer juntos el libro “Potter the Otter” (La nutria Potter).

- Hable con la madre sobre cómo podría empezar a ofrecerle agua al niño en lugar de otras bebidas.

**A**

### Cante la canción “Beber toda el Agua”

(Con la melodía de “All the Fish are Swimming in the Water”  
[Todos los Peces Nadan en el Agua.])

*(Inserte el nombre del niño)* bebe toda el agua,

bebe toda el agua, bebe toda el agua.

*(Inserte el nombre del niño)* bebe toda el agua, glu, glu, glu, glu,

¡Ahhhhh!

*(Repetir)*

## Cierre

*Preguntas para ayudar a la madre a reflexionar y hacer un plan.*

- ¿Qué puedo hacer para ayudarle a promover el consumo de agua con su niño/familia?
- ¿Qué barreras cree que podría enfrentar cuando sirva agua?
- ¿Cómo puedo ayudarle a superarlas?

## Folletos de Práctica para los Padres

**Consulte las páginas 38 a 39.**

# El Agua es Mejor para los Dientes y el Cuerpo

## ¿Sabía usted...?

Es mejor ofrecer a su niño agua en un biberón o vasito entrenador entre las comidas y bocadillos y a la hora de dormir.



## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Ofreceré a mi niño agua en biberón, vasito entrenador o vaso entre comidas y bocadillos.
- No serviré jugo, bebidas gaseosas ni otras bebidas azucaradas en un biberón o vaso.
- Si lo hago dormir con un biberón, lo llenaré sólo con agua.



# Tabla de Consumo de Agua

Marque con un círculo cuántos vasos de agua bebe al día. Cada vaso representa un vaso de agua de 8 onzas.

## Semana 1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

## Semana 2

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

## Semana 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo





# Bebe como un Elefante

## Objetivos

### Durante esta Visita:

- Recomiende a los niños que beban agua cuando tienen sed en lugar de jugo, bebidas gaseosas u otras bebidas.



## Planificar la Visita

### Materiales Necesarios:

- Imagen del elefante
- 2 vasos pequeños
- 2 o más galones de agua
- Un contenedor grande para vaciar el agua
- Popotes/pajitas

### Suministros para Actividades Opcionales:

- Libro "Potter the Otter" (La nutria Potter)
- Filtros de café o papel
- Agua de color (colorante de alimentos, agua) en un atomizador

### Folletos de Práctica para los Padres:

- Bebe como un Elefante
- Tabla de Consumo de Agua

- ¿Qué bebidas sirve durante la comida? ¿Entre comidas?
- ¿Qué clase de bebidas le pide su niño?
- ¿Cómo reacciona su niño cuando le ofrecen agua?
- El jugo, las bebidas gaseosas y otras bebidas pueden causar caries. El agua es la mejor bebida para nuestros cuerpos: no contiene azúcar ni calorías, y el agua del grifo puede contener fluoruro, un mineral natural que ayuda a prevenir las caries.

## Actividad para la Madre y el Niño

### 1 Bebe como un elefante

Use el siguiente texto para mostrar a la madre y al niño que beber agua puede ser divertido.

- **¿Cuál es el animal más grande que vive en la tierra?** ¡El elefante!
- *(muestre la imagen)* **¡Mira lo grandes que son sus dientes!** Los elefantes tienen los dientes más grandes de todos los animales. Se llaman colmillos. Además tienen más dientes dentro de sus bocas que usan para masticar la comida.
- **Me pregunto cómo este elefante cuida sus dientes.** ¿Tú que crees? *(espere la respuesta)*  
Si vive en un zoológico, el cuidador cepilla los dientes del elefante con un cepillo de dientes súper grande.
- **Y ¿qué crees que toma para estar saludable?** *(espere la respuesta)* Toma agua para mantener sus dientes y su cuerpo fuertes y saludables. Y al igual que un elefante, las personas necesitan también agua. Beber agua ayuda a nuestros dientes a mantenerse fuertes y saludables.
- **¿Sabes cómo toma agua este elefante?** *(espere la respuesta)*  
Tiene una trompa que es como un popote/una pajita. Usa su trompa para succionar el agua y después echa el chorro en su boca.
- **¿Qué hace un elefante cuando juega con sus amigos elefantes y le da sed?** *(espere la respuesta)*
- **¿Bebe jugo? NO.**
- **¿Toma bebidas gaseosas? NO.** No le gusta jugo ni bebidas gaseosas; no quiere tener caries. **Bebe agua con su trompa.**

## Texto de bebe como un elefante (continuación)

- **Veamos cuánto toma un elefante en comparación con lo que bebes tú.** (*vacíe agua en un vaso pequeño o mediano*) Tú usas estos vasos y bebes esta cantidad durante los bocadillos. Si tienes mucha sed, es posible que bebas dos vasos de agua. Queremos beber agua cuando nos da sed. **El agua mantiene nuestros cuerpos fuertes, como los elefantes.**
- **Comience a vaciar agua en el contenedor grande.** Pídale al niño que le diga que deje de vaciar el agua cuando crea que ha vaciado la cantidad que puede tomar un elefante. (*vacíe alrededor de dos galones de agua*) si el niño dice que se detenga, conteste no, todavía no, hasta que haya vaciado los dos galones de agua.
- **Diga a la madre y al niño** que dos galones (o señale el agua y diga “esta cantidad”) es lo que puede meter un elefante en su trompa a la vez.
- **Acerque el vaso pequeño al lado del contenedor de 2 galones** para que el niño compare las cantidades de agua.
- Mira toda esta agua de elefante. ¿Te gustaría beber un poco? (*vacíe un vaso del “agua de elefante” para la mamá, el niño y para usted. Dele a cada persona un popote/una pajita para que puedan “beber como el elefante”*)

## Ampliar el Aprendizaje

Actividades opcionales para hacer participar a la familia durante la visita a domicilio.

### A Leer el libro “Potter the Otter” (La nutria Potter)

### B Rociar agua con color con un atomizador

**Instrucciones:** Deje que el niño rocíe el agua de color en los filtros de café o en el papel. Observe cómo se mueve y desvanece el agua. Hable sobre lo importante que es para nosotros beber agua. El agua se esparce por todo nuestro cuerpo para mantenerlo saludable.

### C Sediento por beber Agua

**Instrucciones:** Use objetos que se encuentran en la casa (pelotas, objetos pequeños que brincar/saltar, etc) para crear una pista de obstáculos con los juguetes del niño y otros objetos afuera. Haga que el niño corra por la pista de obstáculos hasta que se canse.

**Alternativa:** Haga que el niño realice 20 saltos alzando los brazos u otro ejercicio.

**Pregunte:** ¿Tienes sed? ¿Qué deberíamos beber para ayudar a nuestros cuerpos y dientes a estar fuertes y saludables? Espere la respuesta, después déle agua para beber y calmar la sed.

## Cierre

Preguntas para ayudar a la madre a reflexionar y hacer un plan.

- ¿De qué maneras podría alentar a su niño para que beba más agua?
- Muestre a la madre y al niño la tabla de agua, cuélguela y establezca un objetivo para la cantidad de agua que beberán antes de la siguiente visita (déle una a la madre y otra al niño si ambos quieren usarla).

## Folletos de Práctica para los Padres

**Consulte las páginas 45 a 46.**

# Bebe como un Elefante

## ¿Sabía usted...?

- El agua es la mejor bebida para nuestros dientes y cuerpos.
- Es mejor ofrecer agua para la sed del niño durante el día.
- El jugo, las bebidas gaseosas y las bebidas deportivas provocan caries. Guárdelas para los días especiales.
- Es posible que el agua contenga fluoruro, un mineral natural que ayuda a prevenir las caries.



## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Beberé y serviré a mi niño agua en lugar de jugo, bebidas gaseosas y bebidas deportivas.
- Haré que beber sea divertido al dar a mi niño una botella de agua o un popote/una pajita.
- Haré que el agua sea más interesante para el niño al agregar rodajas de limón fresco, pepino o fresas.



# Tabla de Consumo de Agua

Marque con un círculo cuántos vasos de agua bebe al día. Cada vaso representa un vaso de agua de 8 onzas.

## Semana 1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

## Semana 2

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

## Semana 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

# Alimentos Saludables para los Dientes

3

## *Bocados Grandes*

### Información importante para compartir con las familias:

- **Los alimentos saludables para los dientes son bajos en azúcar y ricos en fibra y nutrientes**, tales como frutas, vegetales, quesos, carne y frijoles, y panes y pastas de harina integral.
- **Los alimentos dañinos para los dientes tienen almidón y son ricos en azúcar**, tales como las galletas saladas, fruta seca, papas fritas, galletas, así como jugo y bebidas gaseosas.
- Comer alimentos dañinos para los dientes crea un ácido que ataca los dientes.
- Comer bocadillos dañinos para los dientes o beber jugo o bebidas gaseosas con frecuencia causa ataques repetidos de ácido. **Los ataques repetidos de ácido causan caries.**
- Es importante **comer e ingerir bocadillos en momentos programados de manera regular**. Esto reduce el número de ataques de ácido en los dientes.
- Limite el consumo de alimentos dañinos para los dientes para los días y ocasiones especiales.
- Cuando una **mujer embarazada** toma muchos bocadillos para aliviar las náuseas u otros problemas del embarazo, recomiéndele enjuagarse con agua después de comer.

## Objetivos

### Embarazo

- Conversen acerca de que lo que comemos, así como la frecuencia con la que comemos, tiene un impacto en nuestra salud bucal.
- Ayude a la mujer embarazada a hacer planes para comer alimentos saludables para los dientes y limitarse a comer a la hora de la comida y de los bocadillos (tomando en cuenta los síntomas del embarazo como las náuseas, etc. que pueden alterar los hábitos alimenticios).

### Desde el nacimiento hasta los 6 meses

- Hable sobre introducir alimentos sólidos “saludables para los dientes” al bebé cuando esté lista.

### De los 6 a los 36 meses

- Hable sobre servir alimentos saludables para los dientes durante la hora de la comida y de los bocadillos.
- Hable sobre limitarse a comer solo a la hora de la comida y de los bocadillos.

### De los 3 a los 5 años

- Insista en servir alimentos saludables para los dientes durante la hora de la comida y de los bocadillos.
- Hable sobre limitarse a comer solo a la hora de la comida y de los bocadillos.





# Usted es lo que <sup>y cuándo</sup> come

## Objetivos

### Durante esta Visita:

- Informe que lo que comemos, así como la frecuencia con la que comemos, tiene un impacto en nuestra salud bucal
- Ayude a la mujer embarazada a planear comer alimentos saludables para los dientes y limitarse a comer a la hora de la comida y de los bocadillos (tomando en cuenta los síntomas del embarazo como las náuseas, etc. que pueden alterar los hábitos alimenticios)



## Planificar la Visita

### Materiales Necesarios:

- Contenedor transparente (jarrón pequeño o tazón)
- Bicarbonato de sodio
- Pimienta negra molida
- Vinagre blanco

### Folletos de Práctica para los Padres:

- Ingiera alimentos saludables para los dientes para usted y su bebé
- Lista de alimentos saludables y dañinos para los dientes

- Describa lo que come y bebe durante un día normal.
- ¿Han cambiado sus hábitos alimenticios desde que está embarazada? Si es así, ¿de qué manera?
- Hoy vamos a hablar sobre cómo lo que usted come y la frecuencia con la que come puede afectar su salud bucal.
- Cada vez que comemos alimentos ricos en azúcar y carbohidratos (dulces, galletas saladas, papas fritas, pan blanco o pastas, fruta seca, etc), las bacterias en la boca crean un ácido que ataca nuestros dientes durante 20 minutos. Para obtener ejemplos consulte la *Lista de alimentos saludables y dañinos para los dientes* en la página 53.
- Ingerir bocadillos (o beber bebidas azucaradas) durante el día puede causar ataques de ácido múltiples que pueden provocar caries. Es mejor elegir alimentos saludables para los dientes y limitarse a comer a la hora de la comida y de los bocadillos.
- Sin embargo, si siente náuseas como un síntoma del embarazo, es posible que se sienta mejor sirviéndose comidas pequeñas durante el día. Si este es el caso, elija alimentos saludables para los dientes, si es posible, cepille sus dientes o enjuáguese la boca con agua después de comer.

## Actividad

### 1 Gérmenes + comida = caries.

Use el siguiente texto para mostrar cómo ingerir alimentos dañinos para los dientes durante el día provoca caries. En la demostración, el bicarbonato de sodio representa los alimentos, la pimienta negra representa los gérmenes y el vinagre se usa para crear el ácido.

- Imagine que este contenedor es su boca. Sabemos que los gérmenes viven en su boca. *Espolvoree la pimienta.*
- Cuando comemos papas fritas u otros alimentos que nos gustan (*vacíe un poco de bicarbonato de sodio*) los gérmenes comienzan a alimentarse de la comida.
- *Agregue una pequeña cantidad de vinagre hasta que comience a burbujear.* Los gérmenes más los alimentos forman el ácido.
- ¿Qué observa? ¿Qué cree que está sucediendo? *Invite a la persona a que responda:* está sucediendo un ataque de ácido, los ataques constantes de ácido pueden provocar caries, los dientes se debilitan.
- ¿Qué pasa si agregamos más alimentos? *Añada más bicarbonato de sodio o vinagre. Invite a la persona a que responda:* Suceden más ataques de ácido, los dientes se debilitan más y son susceptibles a las caries.
- *Repita el proceso.*

## Gérmenes más alimentos equivale a caries (continuación)

- Nuestros dientes sufren caries cuando los gérmenes se comen los alimentos dañinos para los dientes y crean un ácido. Si comemos alimentos dañinos para los dientes durante el día, los ataques de ácido debilitan nuestros dientes constantemente. Podrían estar formándose caries.
- ¿Cómo podemos evitar los ataques de ácido en nuestros dientes? *Invite a la persona a que responda:* al ingerir alimentos saludables para los dientes y limitar las horas de las comidas y los bocadillos en lugar de comer todo el día, enjuagarse con agua después de comer para reducir el ácido.

## Cierre

*Preguntas para ayudar a la madre a reflexionar y hacer un plan.*

- ¿Qué barreras o dificultades puede enfrentar al reemplazar los alimentos dañinos para los dientes por alimentos saludables para los dientes? ¿Cómo puedo ayudarlo a superar estas barreras?
- ¿Qué piensa sobre comer sólo durante las horas de la comida y de los bocadillos? ¿Es eso posible durante su embarazo? Si no es así, ¿qué piensa sobre enjuagarse la boca con agua?

## Folletos de Práctica para los Padres

**Consulte las páginas 52 a 53.**

# Ingiera alimentos saludables para los dientes para usted y su bebé

## ¿Sabía usted...?

- Los alimentos saludables para los dientes son ricos en fibra y bajos en azúcar e incluyen fruta y verdura frescas, y alimentos ricos en proteínas, como nueces, queso y carne.
- Es importante ingerir la comida y los bocadillos en momentos programados de manera regular en lugar de comer o "picar" todo el día. Esto reduce el número de ataques de ácido en los dientes y les da tiempo para descansar y reconstruirse.
- Si come bocadillos con frecuencia para aliviar la náusea, enjuagarse la boca con agua después de comer reduce el ácido que provoca las caries.



## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Limitaré el picar (comer durante todo el día) y en lugar de eso comeré los bocadillos y la comida en horas programadas con regularidad.
- Me enjuagaré la boca después de comer o beber.
- Compraré alimentos saludables para los dientes.



## Lista de Alimentos Saludables para los Dientes



Manzanas  
 Plátanos  
 Brócoli  
 Zanahorias  
 Cereales, bajos en azúcar  
 Queso  
 Cerezas  
 Queso cottage  
 Pepino  
 Huevos  
 Pescado  
 Uvas  
 Ejotes  
 Lechuga  
 Carnes  
 Melones  
 Nueces  
 Naranjas  
 Duraznos  
 Guisantes  
 Palomitas  
 Fresas  
 Camotes  
 Tofu  
 Tomates  
 Panes de harina integral  
 Galletas saladas, arroz y pastas de harina integral  
 Yogur



**Bebidas:**  
 Agua  
 Leche

## Lista de Alimentos Dañinos para los Dientes



Pan (blanco)  
 Cereal para el desayuno, azucarado  
 Pastel  
 Dulces  
 Papas fritas  
 Galletas  
 Galletas saladas  
 Bocadillos de frutas  
 Galletas dulces Graham  
 Barras de granola  
 Goma de masticar, con azúcar  
 Helado



**Bebidas:**

Jugo  
 Bebidas gaseosas  
 Bebidas deportivas  
 Té dulce  
 Leche endulzada  
 Café endulzado

★ Elija y prepare alimentos que sean **adecuados para la edad** de su niño.



## Desde el nacimiento hasta los 6 meses

# Introducción de alimentos saludables para los dientes

## Objetivos

### Durante esta Visita:

- Hable sobre introducir alimentos sólidos “saludables para los dientes” al bebé cuando esté lista.



## Planificar la Visita

### Materiales Necesarios:

- Libro: “Eating The Rainbow [Qué Sabroso Arcoíris]” (Babies Everywhere) [Bebés en todos lados] de Star Bright Books

### Suministros para Actividades Opcionales:

- Letra de la canción “En la Granja del tío Juan”
- Frutas, vegetales, quesos, carnes, etc. de plástico o madera

### Folletos de Práctica para los Padres:

- Introducir Alimentos Saludables para los Dientes
- Lista de alimentos saludables y dañinos para los dientes

- ¿Tiene preguntas relacionadas con los hábitos alimenticios de su bebé o su nutrición?
- ¿Se ha preguntado qué le dará de comer a su bebé cuando esté listo para comer alimentos sólidos?

## Actividad para la Madre y el Niño

### 1 Hable con la madre sobre los alimentos saludables y dañinos para los dientes.

- Use la *Lista de alimentos saludables y dañinos para los dientes* de la página 60 para mostrar ejemplos de alimentos saludables para los dientes (alimentos bajos en azúcar y ricos en fibra y nutrientes: frutas, verduras, queso/productos lácteos, carnes/proteínas) y de alimentos dañinos para los dientes (alimentos con almidón ricos en azúcar: papas fritas, galletas saladas, caramelos/bocadillos de frutas y otros alimentos pegajosos que se atascan entre los dientes)
- Los alimentos saludables para los dientes son buenos para sus dientes; los alimentos dañinos para los dientes alimentan a los gérmenes de la boca y provocan ataques de ácidos que debilitan los dientes y causan caries.

### 2 Leer con la madre y el niño “Eating The Rainbow (Qué Sabroso Arcoíris)”.

- Converse con la madre sobre servir a su bebé alimentos saludables para los dientes cuando sea momento de que el niño comience a probar alimentos sólidos (nota: la madre puede llamar a su proveedor médico para averiguar cuándo se deben introducir los alimentos sólidos al bebé).
- Haga que la madre marque con un círculo los alimentos saludables para los dientes en la *Lista de alimentos saludables y dañinos para los dientes* que le gustaría servir a su niño cuando el bebé esté listo para alimentos sólidos.



### **A** Cantar la canción “En la Granja del tío Juan”

En la Granja del tío Juan, I-A-I-A-O,  
Y en esa granja tenía alimentos, I-A-I-A-O,  
Una manzana aquí y una zanahoria allá,  
Frutas y verduras sin parar,  
En la Granja del tío Juan, I-A-I-A-O.

En la Granja del tío Juan, I-A-I-A-O.  
Y en esa granja tenía una vaca, I-A-I-A-O.  
Con buena leche por aquí y buen queso por allá,  
Dientes y huesos fuertes en todo lugar,  
En la Granja del tío Juan, I-A-I-A-O.

En la Granja del tío Juan, I-A-I-A-O.  
Y en la granja había un cerdo, I-A-I-A-O.  
Con proteína aquí y hierro allá,  
Dientes y huesos fuertes en todo lugar,  
En la Granja del tío Juan, I-A-I-A-O.

### **B** Jugar a las Escondidas

Consiga algunos alimentos de juguete y juegue a esconderlos con el bebé. Enseñe cómo los padres pueden mostrar emoción (“¡sabroso!”) con los alimentos saludables.

## Cierre

*Preguntas para ayudar a la madre a reflexionar y hacer un plan.*

- ¿Qué alimentos saludables para los dientes probará primero con su niño? ¿Por qué?
- ¿Cómo puedo ayudarle a ofrecer alimentos saludables para los dientes a su bebé cuando sea momento de hacerlo?

## Folletos de Práctica para los Padres

**Consulte las páginas 59 a 60.**

# Introducir Alimentos Saludables para los Dientes

## ¿Sabía usted...?

- La leche materna o la fórmula es la fuente principal de nutrición para su bebé.
- A partir de los 6 meses aproximadamente, se pueden introducir alimentos sólidos a los bebés (pregunte a su proveedor médico cuándo comenzar a servir alimentos sólidos).
- Los alimentos saludables para los dientes son bajos en azúcar y ricos en fibra y nutrientes. Servir alimentos saludables para los dientes a su bebé cuando esté listo ayudará a prevenir las caries.



## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Preguntaré al proveedor médico de mi bebé cuándo introducir alimentos sólidos.
- Introduciré alimentos saludables para los dientes, como calabazas, zanahorias, guisantes y plátanos.



## Lista de Alimentos Saludables para los Dientes



Manzanas  
 Plátanos  
 Brócoli  
 Zanahorias  
 Cereales, bajos en azúcar  
 Queso  
 Cerezas  
 Queso cottage  
 Pepino  
 Huevos  
 Pescado  
 Uvas  
 Ejotes  
 Lechuga  
 Carnes  
 Melones  
 Nueces  
 Naranjas  
 Duraznos  
 Guisantes  
 Palomitas  
 Fresas  
 Camotes  
 Tofu  
 Tomates  
 Panes de harina integral  
 Galletas saladas, arroz y  
 pastas de harina integral  
 Yogur



### Bebidas:

Agua  
 Leche

## Lista de Alimentos Dañinos para los Dientes



Pan (blanco)  
 Cereal para el desayuno,  
 azucarado  
 Pastel  
 Dulces  
 Papas fritas  
 Galletas  
 Galletas saladas  
 Bocadillos de frutas  
 Galletas dulces Graham  
 Barras de granola  
 Goma de masticar,  
 con azúcar  
 Helado



### Bebidas:

Jugo  
 Bebidas gaseosas  
 Bebidas deportivas  
 Té dulce  
 Leche endulzada  
 Café endulzado



★ Elija y prepare alimentos que sean adecuados para la edad de su niño.

# ¡Elijamos alimentos saludables para los dientes!

## Objetivos

### Durante esta Visita:

- Hable sobre servir alimentos saludables para los dientes durante la hora de la comida y de los bocadillos.
- Hable sobre limitarse a comer solo a la hora de la comida y de los bocadillos.



## Planificar la Visita

### Materiales Necesarios:

- Imágenes precortadas de revistas y de Internet, de alimentos saludables y dañinos para los dientes
- Cartulina de colores
- Pegamento líquido o en barra
- Papel de contacto (opcional)

### Suministros para Actividades Opcionales:

- Cinco manzanas (opcional)
- Letra de la canción "Cinco Manzanitas Arriba en un Árbol"
- Libro "Eating the Alphabet" (Comer el alfabeto) de Lois Ehlert
- Alimentos de plástico/de juguete (para Comer el Arcoíris)

### Folletos de Práctica para los Padres:

- ¡Elijamos alimentos saludables para los dientes!
- Lista de alimentos saludables y dañinos para los dientes

- Dígame qué y cuándo come su niño en un día normal.
- Algunos alimentos se consideran saludables para los dientes y otros son dañinos para los dientes. ¿Sabe qué clases de alimentos son saludables para los dientes y por qué? ¿Qué tipo de alimentos son dañinos para los dientes y por qué?
  - Use la *Lista de alimentos saludables y dañinos para los dientes* de la página 66 para mostrar ejemplos de alimentos saludables y dañinos para los dientes.
  - Los alimentos saludables para los dientes son buenos para sus dientes; los alimentos dañinos para los dientes alimentan a los gérmenes de la boca y provocan ataques de ácidos que debilitan los dientes y causan caries.
  - La frecuencia con la que come es tan importante como lo que come. Comer bocadillos o “picar” todo el día provoca constantes ataques de ácido a los dientes; los ataques constantes de ácido provocan caries.

## Actividad para la Madre y el Niño

### 1 Ayudar a la madre y al niño a crear un mantel individual con imágenes de alimentos saludables para los dientes.

- Coloque imágenes de alimentos saludables y dañinos para los dientes en el piso o la mesa.
- Pídales a la madre y al niño que seleccionen los alimentos saludables para los dientes para pegarlos en el papel de color.
- Si el niño puede, haga que pegue las imágenes en el papel de color. Si es demasiado pequeño, haga que la madre pegue las imágenes en el papel de color o que le ayude al niño.
- Muestre a la madre cómo usar el mantel individual para ayudar a su niño a seleccionar lo que le gustaría comer al hacer que el niño le señale las opciones de alimentos.
- Dígale a la madre que use el mantel individual para ayudar a limitar los bocadillos todo el día. Muestre a la madre y al niño cómo colocar el mantel individual en la mesa cuando es la hora de la comida o del refrigerio junto con los alimentos y cómo retirar el mantel individual y los alimentos cuando termina la hora de la comida o el refrigerio.
- Desarrolle un programa de comidas y bocadillos para que lo siga el niño, por ejemplo, el niño podría comer tres comidas y dos bocadillos al día.

## **A** Canción “Cinco Manzanitas Arriba en un Árbol”

Había cinco manzanitas arriba en un árbol.

*(Nombre del niño)* se comió una manzana y dijo: “¡Ey, mírame!” *(¿Cuántas hay ahora?)*

Cuatro manzanitas arriba en un árbol.

*(Nombre del niño)* se comió una manzana y dijo: “¡Crujiente manzana solo para mí!”  
*(¿Cuántas hay ahora?)*

Tres manzanitas arriba en un árbol.

*(Nombre del niño)* se comió una manzana y dijo: “¡Soy tan fuerte como puedo ser!”  
*(¿Cuántas hay ahora?)*

Dos manzanitas arriba en un árbol.

*(Nombre del niño)* se comió una manzana y dijo: “¡Salud y bienestar solo para mí!”  
*(¿Cuántas hay ahora?)*

Una manzanita arriba en un árbol.

*(Nombre del niño)* se comió una manzana y dijo: “¡Mira, esto es bueno para mí!”  
*(¿Cuántas hay ahora?)*

¡Ya no hay manzanas en el árbol, no hay manzanas saludables para ti ni para mí!

## **B** Leer el libro “Eating the Alphabet” (Comer el alfabeto)

## **C** Búsqueda del Tesoro de los Alimentos Saludables para los Dientes

Esconda las imágenes de alimentos saludables para los dientes debajo de la mesa, detrás de la silla, etc. y haga que el niño las encuentre.

## **D** Comer el Arcoíris

Con diversos alimentos de plástico/de juguete, invite a la madre y al niño a jugar que se sirven juntos un “arcoíris” de alimentos saludables coloridos en cada plato.

## Cierre

*Preguntas para ayudar a la madre a reflexionar y hacer un plan.*

- ¿Cuáles son algunas maneras en las que usted podría introducir más alimentos saludables para los dientes en los bocadillos y las comidas?
- ¿Qué podría interponerse en el camino?

## Folletos de Práctica para los Padres:

**Consulte las páginas 65 a 66.**



# ¡Elija Alimentos Saludables para los Dientes!

## ¿Sabía usted...?

- Los alimentos saludables para los dientes son buenos para los dientes de su niño; los alimentos dañinos para los dientes alimentan a los gérmenes y provocan ataques de ácidos que debilitan los dientes y causan caries.
- La frecuencia con la que come su niño es tan importante como lo que come. Comer bocadillos o “picar” todo el día provoca constantes ataques de ácido a los dientes; los ataques constantes de ácido provocan caries.



## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Ofreceré a mi niño alimentos saludables para los dientes.
- Limitaré comer a la hora de las comidas y los bocadillos.
- Colgaré la lista de alimentos saludables y dañinos para los dientes para recordar ofrecer alimentos saludables para los dientes a mi niño.



## Lista de Alimentos Saludables para los Dientes



Manzanas  
 Plátanos  
 Brócoli  
 Zanahorias  
 Cereales, bajos en azúcar  
 Queso  
 Cerezas  
 Queso cottage  
 Pepino  
 Huevos  
 Pescado  
 Uvas  
 Ejotes  
 Lechuga  
 Carnes  
 Melones  
 Nueces  
 Naranjas  
 Duraznos  
 Guisantes  
 Palomitas  
 Fresas  
 Camotes  
 Tofu  
 Tomates  
 Panes de harina integral  
 Galletas saladas, arroz y  
 pastas de harina integral  
 Yogur



### Bebidas:

Agua  
 Leche

## Lista de Alimentos Dañinos para los Dientes



Pan (blanco)  
 Cereal para el desayuno,  
 azucarado  
 Pastel  
 Dulces  
 Papas fritas  
 Galletas  
 Galletas saladas  
 Bocadillos de frutas  
 Galletas dulces Graham  
 Barras de granola  
 Goma de masticar,  
 con azúcar  
 Helado



### Bebidas:

Jugo  
 Bebidas gaseosas  
 Bebidas deportivas  
 Té dulce  
 Leche endulzada  
 Café endulzado



★ Elija y prepare alimentos que sean adecuados para la edad de su niño.

# Alimentos Saludables para los Dientes

## Objetivos

### Durante esta Visita:

- Insista en servir alimentos saludables para los dientes durante la hora de la comida y de los bocadillos.
- Hable sobre limitarse a comer solo a la hora de la comida y de los bocadillos.



## Planificar la Visita

### Materiales Necesarios:

- Dos canastas, cajas o contenedores medianos; uno con una cara feliz y otro con una cara triste
- Alimentos de juguete o imágenes de alimentos, tanto saludables para los dientes (frutas, verduras, queso, carnes, etc.) como dañinos para los dientes (galletas, pastel, papas fritas, galletas saladas, barras de granola, pasas, etc.). Seleccione más alimentos saludables que dañinos para los dientes.

### Suministros para Actividades Opcionales:

- Letra de la canción "En la Granja del tío Juan"
- Libro "Bocadillos para Dientes Sanos" de Mari Schuh
- Imágenes o alimentos de juguete de madera o plástico

### Folletos de Práctica para los Padres:

- Alimentos Saludables para los Dientes
- Lista de alimentos saludables y dañinos para los dientes

- ¿Cuáles son algunos de los alimentos favoritos de su niño?
- ¿Qué piensa acerca de la cantidad de alimentos saludables para los dientes, en comparación con la cantidad de alimentos dañinos que su niño come todos los días? (Si es necesario, enseñe o recuerde a la madre y al niño cuáles son los alimentos saludables y poco saludables para los dientes).
- ¿Cuál es un alimento saludable para los dientes que le gusta mucho?

## Actividad para la Madre y el Niño

### 1 Clasificar los alimentos.

Juegue un juego para reforzar los tipos de alimentos que son saludables para los dientes y los tipos que son dañinos.

- Coloque los alimentos en el piso y ponga las canastas o contenedores lado a lado.
- Pídale a la madre y al niño que seleccionen un trozo de alimento de la exhibición y que digan si es un alimento saludable para los dientes o si es dañino y que expliquen por qué.
- Si el alimento es saludable para los dientes, haga que la madre y el niño lo coloquen en la canasta con la cara feliz; si el alimento es dañino para los dientes, haga que la madre y el niño lo coloquen en la canasta con la cara triste.
- Pídale a la madre y al niño que elijan los alimentos que les gustan.

### **A** Cantar la canción “En la Granja del tío Juan”

En la Granja del tío Juan, I-A-I-A-O,  
Y en esa granja tenía alimentos, I-A-I-A-O,  
Una manzana aquí y una zanahoria allá,  
Frutas y verduras sin parar,  
En la Granja del tío Juan, I-A-I-A-O.

En la Granja del tío Juan, I-A-I-A-O.  
Y en esa granja tenía una vaca, I-A-I-A-O.  
Con buena leche por aquí y buen queso por allá,  
Dientes y huesos fuertes en todo lugar,  
En la Granja del tío Juan, I-A-I-A-O.

En la Granja del tío Juan, I-A-I-A-O.  
Y en la granja había un cerdo, I-A-I-A-O.  
Con proteína aquí y hierro allá,  
Dientes y huesos fuertes en todo lugar,  
En la Granja del tío Juan, I-A-I-A-O.

### **B** Leer el libro “Bocadillos para Dientes Sanos” de Mari Schuh

### **C** Hora de un Bocadillo

Use imágenes o alimentos de juguete para simular que están comiendo juntos un bocadillo o comida saludable. Dé ejemplo con la madre sobre cómo mostrar entusiasmo mientras “comen” juntos. Señale la gran cantidad de alimentos saludables entre los que se puede elegir.

## Cierre

*Preguntas para ayudar a la madre a reflexionar y hacer un plan.*

- ¿Qué observó cuando su niño tomaba decisiones sobre los alimentos?
- ¿Cuáles son algunas maneras de alentar a su niño para que coma más alimentos “saludables para los dientes”?

## Folletos de Práctica para los Padres

**Consulte las páginas 71 a 72.**

# Alimentos Saludables para los Dientes

## ¿Sabía usted...?

- Los alimentos saludables para los dientes incluyen fruta y verduras frescas, y alimentos ricos en proteínas, como nueces, queso y carnes.
- Los alimentos dañinos para los dientes incluyen galletas saladas, papas fritas, fruta seca, láminas de fruta, bocadillos de frutas y galletas.



**Los dientes necesitan descansos entre las comidas y los bocadillos para prevenir las caries.**

Programe las horas regulares de las comidas y bocadillos para su niño.



## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Prepararé bocadillos saludables con mi niño (por ejemplo, rebanadas de queso y manzana).
- Serviré a mi familia alimentos saludables para los dientes, tales como bocadillos y comidas.
- Colgaré la lista de alimentos saludables y dañinos para los dientes para recordar qué servir.



## Lista de Alimentos Saludables para los Dientes



Manzanas  
 Plátanos  
 Brócoli  
 Zanahorias  
 Cereales, bajos en azúcar  
 Queso  
 Cerezas  
 Queso cottage  
 Pepino  
 Huevos  
 Pescado  
 Uvas  
 Ejotes  
 Lechuga  
 Carnes  
 Melones  
 Nueces  
 Naranjas  
 Duraznos  
 Guisantes  
 Palomitas  
 Fresas  
 Camotes  
 Tofu  
 Tomates  
 Panes de harina integral  
 Galletas saladas, arroz y  
 pastas de harina integral  
 Yogur



### Bebidas:

Agua  
 Leche

## Lista de Alimentos Dañinos para los Dientes



Pan (blanco)  
 Cereal para el desayuno,  
 azucarado  
 Pastel  
 Dulces  
 Papas fritas  
 Galletas  
 Galletas saladas  
 Bocadillos de frutas  
 Galletas dulces Graham  
 Barras de granola  
 Goma de masticar,  
 con azúcar  
 Helado



### Bebidas:

Jugo  
 Bebidas gaseosas  
 Bebidas deportivas  
 Té dulce  
 Leche endulzada  
 Café endulzado



★ Elija y prepare alimentos que sean adecuados para la edad de su niño.



# Cepillarse, usar hilo dental, enjuagarse

4

## Bocados Grandes

### Información importante para compartir con las familias:

- **Todos deben cepillarse los dientes durante dos minutos, dos veces al día** (después de desayunar y antes de dormir) con un cepillo de dientes de cerdas suaves.
- **Es importante cepillarse, usar hilo dental y enjuagarse durante el embarazo** ya que los cambios en la alimentación y hormonales pueden afectar la salud bucal y dental de la mujer.
- **La gingivitis en el embarazo** es un término que se usa para describir las encías irritadas durante el embarazo.
- **Antes de que salgan los dientes** limpie suavemente las encías y la lengua del bebé todos los días.
- **Normalmente, los primeros dientes empiezan a salir entre los 6 y los 10 meses.** Las caries pueden empezar tan pronto como sale el primer diente.
- Use una pequeña cantidad de **pasta de dientes con fluoruro** comenzando con el primer diente hasta los 3 años; después, use la cantidad del tamaño de un guisante.
- **Cepille** todos los lados de cada diente usando una cantidad pequeña de pasta de dientes con fluoruro. Si es posible, no se enjuague la boca cuando termine de cepillar.
- **Use hilo dental** al menos una vez al día para eliminar la comida y los gérmenes que quedan atascados entre los dientes. Empiece a usar hilo dental en los dientes del niño cuando los dientes se toquen.
- Cuando no sea posible cepillarse después de comer, enjuáguese la boca con agua. **Haga pasar** el agua por toda la boca y después **tráguela**. Normalmente, los niños pueden enjuagarse y tragar a los 3 años.
- Un adulto debe **ayudar al niño a cepillarse** hasta los 8 años.

## Objetivos

### Embarazo

- Explique los cambios en el embarazo y por qué es importante que la mamá cuide su boca.
- Enséñeles a las mujeres embarazadas cómo cepillarse, usar hilo dental, enjuagarse y tragar.

### Desde el nacimiento hasta los 6 meses

- Explique las razones por qué, y enséñeles a las madres cómo, limpiar la boca del bebé.
- Recomiende a las madres que limpien la boca del bebé después de alimentarlo.

### De los 6 a los 36 meses

- Enseñe cómo cepillar, enjuagar y tragar.
- Recomiende a las madres que creen una rutina de cepillado de dientes.

### De los 3 a los 5 años

- Indique por qué es importante usar hilo dental.
- Demuestre cómo usar el hilo dental.
- Recomiende hacer el uso de hilo dental como parte de la rutina diaria.



# Cepillarse, usar hilo dental, enjuagarse

## Objetivos

### Durante esta Visita:

- Explique los cambios que se producen en la boca de una mujer embarazada y por qué es importante que la mamá cuide su boca.
- Enséñeles a las mujeres embarazadas cómo cepillarse, usar hilo dental, enjuagarse y tragar.



## Planificar la Visita

### Materiales Necesarios:

- Cepillo de dientes, modelo de un diente, pasta de dientes
- Hilo dental, hilo blanco

### Materiales para Ampliar el Aprendizaje:

- Cepillos de dientes: cepillos de dientes de muestra (suave, mediano, duro)
- Hilo dental: ¿Qué es mejor? Muestras de diferentes hilos dentales (con cera, sin cera)

### Folletos de Práctica para los Padres:

- Cepillarse, usar hilo dental, enjuagarse
- ¿Cómo Cepillarse?
- ¿Cómo usar Hilo Dental?
- Gráfico de cepillado dental

- Muchas mujeres notan cambios en la boca durante el embarazo. ¿Ha observado algún cambio en sus dientes o boca desde que comenzó el embarazo? Quizás haya notado **gingivitis del embarazo** (dolor, hinchazón, o sangrado de las encías).
- ¿Tiene alguna preocupación acerca de sus dientes o su boca? ¿Cuáles con?
- ¿Se está cepillando los dientes? ¿Con qué frecuencia? ¿Usa hilo dental?

## Converse o recuerde a la mamá por qué es importante cuidar su salud bucal mientras está embarazada:

- La salud bucal de la mamá puede afectar el embarazo. Por ejemplo, una infección en la boca de la mamá puede propagarse y dañar al bebé que va a nacer.
- Después de que nazca el bebé, la mamá puede pasar una bacteria que causa caries al bebé al besarlos, compartir cubiertos y poner el chupón del bebé en su boca y luego en la del bebé.

# Actividades

1

## Demuestre cómo cepillar y usar el hilo dental.

- Use el modelo de diente, el cepillo dental y las instrucciones del folleto "¿Cómo Cepillarse?" para demostrar el cepillado dental adecuado.
- Use hilo dental o hilo blanco y las instrucciones del folleto "Cómo usar Hilo Dental" para demostrar el uso adecuado del hilo dental. Utilice la mano para representar la boca (cada dedo representa un diente). Use el hilo dental entre cada dedo.

### ¿Cómo cepillarse?

- Use un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta de dientes con fluoruro. Use una cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante.
- Sostenga el cepillo en un ángulo donde la encía toca el diente. A los alimentos y los gérmenes les gusta pegarse allí.
- Mueva el cepillo de dientes en círculos pequeños. Cuente hasta 5 antes de mover el cepillo a otro punto.
- Recuerde cepillar las superficies de mordida. Allí es donde los alimentos se atascan y se ocultan los gérmenes.
- Cepille la lengua. Los gérmenes se ocultan allí.

### Cómo usar Hilo Dental

- Envuelva el hilo dental alrededor de su dedo medio o índice para sostenerlo con firmeza.
- Sosténgalo entre el pulgar y los dedos.
- Deslice suavemente el hilo entre dos dientes. Luego, envuelva el hilo dental hacia un diente, rodeándolo mientras lo desliza suavemente hacia arriba, atrás, adelante y hacia abajo.
- Repita este proceso en todos los dientes. Recuerde rodear ese diente de atrás, aunque sea el último en la fila.



2

## Demuestre cómo enjuagarse y tragar.

- Dígale a la madre que puede enjuagarse y tragar después de comer o beber cuando no tiene a la mano un cepillo de dientes.
- Demuestre cómo tomar un trago de agua, pasarla por la boca y tragarla.
- Haga énfasis en que los niños deben comenzar a enjuagarse y tragar alrededor de los 3 años.

**Recordatorio: esto no sustituye el cepillado de dientes.**

## Ampliar el Aprendizaje

Actividades opcionales para hacer participar a la familia durante la visita a domicilio.

A

### Cepillos de dientes

- Lleve muestras de cepillos de dientes, de los tipos de cerdas (suave, mediano, duro). Haga que la madre pruebe cada uno frotando círculos en sus manos para sentir la diferencia. Observe que las encías son como piel suave y requieren una limpieza suave y diaria (con un cepillo de cerdas suaves), no una limpieza ocasional a fondo.

B

### Hilo dental: ¿Qué es mejor?

- Lleve muestras de diferentes tipos de hilo dental (con cera, sin cera, de cinta, con sabor, baratos, más caros) y hable acerca del mejor tipo: no hay un mejor tipo, el que la madre prefiera y va a usar es el mejor.

## Cierre

*Preguntas para ayudarlo a reflexionar y hacer un plan.*

- ¿Qué le ayudaría a tener éxito en el cepillado de dientes todos los días? ¿Y en el uso de hilo dental?
- ¿Cómo puedo ayudarlo con el cepillado y el uso de hilo dental?

## Folletos de Práctica para los Padres

**Consulte las páginas 79 a 82.**

# Cepillarse, usar hilo dental, enjuagarse

## ¿Sabía usted...?

- Cuando está embarazada, los problemas tales como el dolor y el sangrado de las encías son comunes, lo que hace que la higiene bucal sea aún más importante.
- Es importante continuar cepillándose los dientes y usando hilo dental todos los días para mantener los dientes y las encías limpios y saludables y evitar las caries.
- Cuando no pueda cepillarse, puede “enjuagarse con agua y tragar” después de comer y beber bebidas azucaradas, como jugos y bebidas gaseosas.



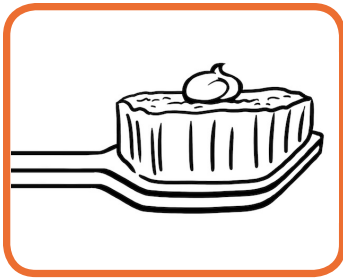
## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Me cepillaré dos veces al día con pasta dental con fluoruro.
- Practicaré usar hilo dental.
- Usaré hilo dental todos los días.
- Haré que enjuagarme y tragar sea parte de la rutina cuando no pueda cepillarme.



# ¿Cómo Cepillarse?



**Use un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta de dientes con fluoruro.**

Use una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un guisante.



**Sostenga el cepillo en un ángulo en que la encía toque el diente.**

A los alimentos y los gérmenes les gusta pegarse allí.



**Mueva el cepillo de dientes en círculos pequeños.**

Cuente hasta 5 antes de mover el cepillo a otro punto.



**Recuerde las superficies de mordida.**

Allí es donde los alimentos se atascan y se ocultan los gérmenes.



**Cepille la lengua.**

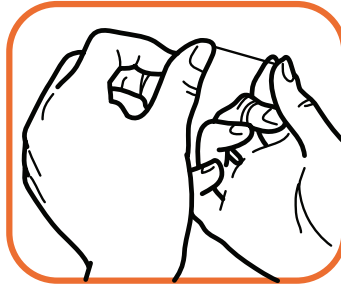
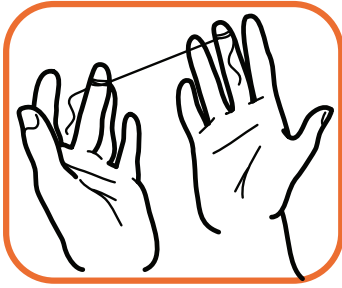
Los gérmenes se ocultan allí.

**Cepillarse los dientes después de desayunar y antes de dormir.**



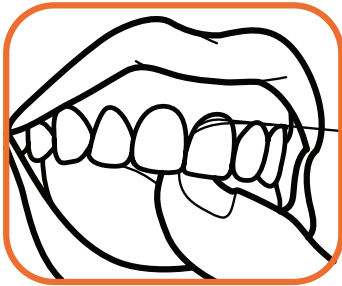


# ¿Cómo usar Hilo Dental?



Envuelva el hilo dental alrededor de su dedo medio o índice para sostenerlo con firmeza.

Sosténgalo entre el pulgar y los dedos.



Deslice suavemente el hilo entre dos dientes. Luego, envuelva el hilo dental hacia un diente, rodeándolo mientras lo desliza suavemente hacia arriba atrás, adelante y hacia abajo.



Repita este proceso en todos los dientes. Recuerde rodear ese diente de atrás, aunque sea el último en la fila.

## Recuerde...

- ✓ Siempre use un pedazo limpio de hilo dental entre los dientes.
- ✓ Nunca use con fuerza el hilo dental, ya que puede cortar o lastimar el tejido de las encías.
- ✓ Los niños no pueden usar el hilo dental por sí mismos, necesitan que usted les ayude.
- ✓ Comience a usar hilo dental en los dientes de su niño tan pronto como se toquen.
- ✓ Esto ayudará a su niño a aprender buenos hábitos si ve que usted usa hilo dental.



# Tabla de cepillado de dientes y uso del hilo dental

Coloree o marque en la casilla cuando se cepille en la mañana y en la noche y cuando use hilo dental.

## Semana 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

## Semana 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

## Semana 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

## Semana 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

## Desde el Nacimiento hasta los 6 Meses

# Cómo limpiar la boca del bebé

## Objetivos

### Durante esta Visita:

- Hable sobre las razones para limpiar la boca del bebé a partir del nacimiento.
- Muestre a la madre cómo limpiar la boca del bebé.
- Recomiende a las madres que limpien la boca del bebé después de alimentarlo.



## Planificar la Visita

### Materiales Necesarios:

- Toallita para bebé o gasa

### Folleto de Práctica para los Padres:

- Cómo limpiar la boca del bebé

## Iniciar la Conversación

Preguntas e información para comenzar.

- Cuénteme algunas de las cosas que hace para mantener a su bebé feliz y saludable.
- ¿Qué tipo de cosas hace para cuidar la boca de su bebé?
- Además de lavar su cara, también es importante limpiar su boca.

### Hay algunos motivos para comenzar ahora:

- Al empezar ahora, su bebé aprenderá que cuidar su boca es parte de su rutina diaria.
- Se acostumbrará a que le limpie la boca, de modo que cuando le salga el primer diente, será más sencillo introducir el cepillado de dientes.



## Actividades para la Madre y el Niño

### 1 Demuestre cómo lavar la boca de un bebé.

- Pídale a la madre que moje la toallita para bebé con agua.
- Haga un círculo con sus dedos y el pulgar para que parezca una boca sin dientes; use la "boca" para mostrar a la madre cómo limpiar la boca del bebé.
- Envuelva la toallita húmeda en su dedo.
- Limpie con suavidad alrededor de la "boca", tanto la parte superior como la inferior, y mencione que es importante limpiar también la lengua del bebé.



## 2

# Practicar la limpieza de la boca del bebé.

- Si el bebé está despierto y listo, invite a la madre a practicar limpiar la boca y la lengua del bebé.
- Enseñe las maneras de sostener la cabeza del bebé.
- Pregunte a la madre si ella y el bebé estarían más cómodos en el sillón o en el piso.
- Haga que la madre sonría y platique con el bebé cuando toque la boca del bebé con la toallita para que no se asuste cuando ella ponga la toallita dentro de su boca.
- Con la toallita húmeda para bebé, enseñe a la madre a limpiar suavemente alrededor de las encías superiores e inferiores y la lengua del bebé. Hacer esto todos los días ayudará a la madre a que se dé cuenta de los cambios en la boca del bebé, como cuando le sale el primer diente.
- Tranquilice a la mamá diciéndole que es normal que al principio el bebé lllore o se resista.
- Termine sonriendo al bebé y, si desea, cantándole una canción. Será más fácil a medida que la mamá y el bebé practiquen.
- Dígale a la madre que trate de hacer esto después de cada comida o al menos dos veces al día.

## Ampliar el Aprendizaje

Actividades opcionales para hacer participar a la familia durante la visita a domicilio.

### A

## Canciones Divertidas

- Invente canciones divertidas para hacer participar al bebé mientras la madre le limpia la boca. Use una canción común y cámbiele la letra.

Ejemplo: Abre, abre, abre tu boquita. Mami la va a revisar. (Con la melodía de "Rema, rema, rema tu bote")

## Cierre

*Preguntas para ayudar a la madre a reflexionar y hacer un plan.*

- Cuando piensa en la frecuencia con la que podría limpiar la boca de su bebé, ¿qué le parece realista?
- ¿Hay algo que no está claro? ¿Qué preguntas tiene usted?

## Folleto de Práctica para los Padres

*Consulte la página 87.*

# Cómo limpiar la boca del bebé

## ¿Sabía usted...?

Limpiar las encías y la lengua del bebé les ayuda a usted y al bebé a sentirse cómodos al limpiarle la boca (y más adelante los dientes). Cuando limpie la boca de su bebé, también puede revisar si le han salido dientes nuevos.

### Cómo limpiar la boca de un bebé:

Envuelva una toallita limpia y húmeda alrededor de su dedo. Mientras sostiene la cabeza del bebé, limpie con suavidad las encías (superior e inferior) del lado de las mejillas y de la lengua. Termine limpiando la lengua. Puede tomarles un par de veces para que los dos se sientan cómodos. No se preocupe si el bebé llora. Limpiar la boca del bebé no le lastimará.



## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Practicaré limpiar las encías y la lengua de mi bebé todos los días para que nos sintamos cómodos.
- Limpiaré las encías y al lengua de mi bebé dos veces al día.







## Cepillemos

**NOTA:** Esta actividad está diseñada para los niños que tienen al menos un diente. Si no le ha salido al niño su primer diente, use la actividad "Cómo limpiar la boca del bebé" de la página 84.

### Objetivos

#### Durante esta Visita:

- Enseñe cómo cepillar los dientes de un niño, enjuagarse y tragar.
- Aliente a los padres a crear una rutina de cepillado de dientes: cepillar los dientes del niño dos veces al día.



### Planificar la Visita

#### Materiales Necesarios:

- Pasta de dientes con fluoruro
- 2 cepillos de dientes con cerdas suaves (tamaño de adulto y de niño)
- Muñeca o animal de peluche

#### Materiales para Ampliar el Aprendizaje:

- Calcomanías
- Animal de peluche y cepillo de dientes adicional para jugar
- Juguete especial para el niño

#### Folletos de Práctica para los Padres:

- ¡Cepillemos!
- ¿Cómo Cepillarse?
- Tabla de cepillado de dientes y uso del hilo dental

- Cuénteme algunas de las cosas que hace para cuidar los dientes de su niño. ¿Qué está dando buen resultado?
- ¿Ha intentado cepillar los dientes de su niño?
- ¿Qué hace su niño cuando usted cepilla sus dientes?

## Actividades para la Madre y el Niño

### 1 Demuestre cómo cepillar los dientes de un niño.

- Demuestre cómo cepillar los dientes de un niño usando una muñeca o un animal de peluche y siga las instrucciones del folleto “¿Cómo Cepillarse?” de la página 95.
- Enseñe a la madre cómo elegir una posición cómoda; el niño puede recostarse en el suelo, sentarse en su regazo o sentarse o pararse al lado de ella.
- Enseñe a la madre cómo platicar con el niño tranquilamente o cantar una canción mientras le cepilla los dientes, esto calmará al niño y hará que se sienta más cómodo y sea más participativo.
- Practique el “cepillado” en la muñeca o el animal de peluche.

#### ¿Cómo cepillarse?

- Use un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta de dientes con fluoruro. Use una cantidad muy pequeña de pasta de dientes desde el primer diente hasta los 3 años y una cantidad del tamaño de un guisante después de esa edad.
- Sostenga el cepillo en un ángulo donde la encía toca el diente. A los alimentos y los gérmenes les gusta pegarse allí.
- Mueva el cepillo de dientes en círculos pequeños. Cuente hasta 5 antes de mover el cepillo a otro punto.
- Recuerde cepillar las superficies de mordida. Allí es donde los alimentos se atascan y se ocultan los gérmenes.
- Cepille la lengua. Los gérmenes se ocultan también allí.

**2**

## Practicar cepillar los dientes del niño.

- Invite a la madre a practicar cepillar los dientes del niño.
- Si se necesita sostener la cabeza del niño, enseñe a la madre cómo hacerlo.
- Deje que la madre elija la posición en la que le gustaría cepillar los dientes del niño: en el piso, en su regazo, o sentado o parado al lado de ella.
- Cepille los dientes del niño; platique o cante para el niño mientras le cepilla y termine con un abrazo.

**3**

## Introduzca enjuagarse y tragar.

- Dígale a la madre que puede ayudar a su niño a enjuagarse y tragar después de comer o beber cuando no tenga un cepillo de dientes a la mano.
- Los niños pueden empezar a enjuagarse y tragar cuando son lo suficientemente grandes como para escupir (por lo general cerca de los tres años de edad).
- Demuestre cómo tomar un trago de agua, pasarla por la boca y tragarla.

## **A** Cantar la canción “Así es como me cepillo los dientes”

(con la melodía de “Las ruedas del autobús girando van”)

Así es como me cepillo los dientes, cepillo los dientes, cepillo los dientes

Así es como me cepillo los dientes, en la mañanita.

Así es como mi cepillo gira, gira y gira, gira, gira y gira

Así es como mi cepillo gira, gira y gira, en la mañanita.

Así es como me enjuago y trago, me enjuago y trago, me enjuago y trago

Así es como me enjuago y trago, en la mañanita.

- Deje que el niño practique cepillando los dientes de una muñeca.

## **B** Hacer calcomanías

- Deje que el niño dibuje cepillos de dientes, dientes o gérmenes en las calcomanías. Use las calcomanías en el gráfico de cepillado de dientes.

## **C** Rutina para el cepillado de dientes

- Haga que el niño cepille los dientes de una muñeca o un animal de peluche y después lleve a dormir a la muñeca/animal. Recuérdele al niño que el cepillo de dientes es lo último que debe tocar sus dientes antes de irse a dormir.

## **D** ¡Cepillarse los dientes es divertido!

- Haga que la madre ponga un juguete especial en el baño antes de la hora del cepillado. El juguete puede “ver” a la mamá y al niño cepillándose o el niño puede agarrar el juguete mientras se cepilla los dientes.
- Túrnense: el niño comienza a cepillarse, la mamá termina.

## Cierre

*Preguntas para ayudar a la madre a reflexionar y hacer un plan.*

- ¿Qué preguntas tiene acerca de cepillar los dientes de su niño?
- ¿Qué puede hacer para que cepillarse los dientes sea divertido?
- ¿Qué puede hacer para establecer y mantener una rutina de cepillado?
- ¿A qué hora(s) del día necesita su niño enjuagarse y tragar?

## Folletos de Práctica para los Padres

***Consulte las páginas 94 a 96.***

# ¡Cepillemos!

## ¿Sabía usted...?

- Debe cepillar los dientes de su niño hasta que tenga ocho años.
- Puede hacer que cepillarse los dientes sea divertido y fácil al turnarse con su niño. Primero, deje que su niño cepille los dientes por sí mismo. Después tome el cepillo y cepille los lados y las superficies de mordida de cada diente haciendo círculos pequeños.



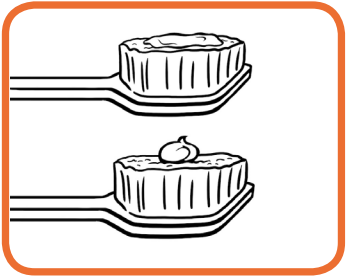
## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Cepillar nuestros dientes juntos todos los días: después de desayunar y antes de ir a dormir.
- Haré que cepillarse los dientes sea divertido al decirle al niño que abra grande la boca y haga un rugido como un león.
- Me aseguraré de que el cepillo de dientes sea lo último que toque la boca de mi niño antes de irse a dormir.



# ¿Cómo Cepillarse?



**Use un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta de dientes con fluoruro.**

Use una cantidad muy pequeña de pasta de dientes desde el primer diente hasta los 3 años y una cantidad del tamaño de un guisante después de esa edad.



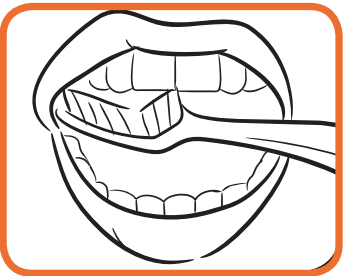
**Sostenga el cepillo en un ángulo en que la encía toque el diente.**

A los alimentos y los gérmenes les gusta pegarse allí.



**Mueva el cepillo de dientes en círculos pequeños.**

Cuente hasta 5 antes de mover el cepillo a otro punto.



**Recuerde las superficies de mordida.**

Allí es donde los alimentos se atascan y se ocultan los gérmenes.



**Cepille la lengua.**

Los gérmenes se ocultan allí.

**Cepille los dientes de su niño (y los suyos) dos veces al día: después de desayunar y antes de ir a dormir.**



# Tabla de cepillado de dientes y uso del hilo dental

Coloree o marque en la casilla cuando se cepille en la mañana y en la noche y cuando use hilo dental.

## Semana 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

## Semana 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

## Semana 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

## Semana 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO



## ¡Usar hilo dental es divertido!

**NOTA:** Si la madre no cepilla los dientes del niño, comience leyendo el folleto de práctica para padres “¡Cepillemos!” de la página 94.

### Objetivos

#### Durante esta Visita:

- Indique por qué es importante usar hilo dental.
- Demuestre cómo usar el hilo dental.
- Recomiende hacer el uso de hilo dental como parte de la rutina diaria.



### Planificar la Visita

#### Materiales Necesarios:

- Hilo dental o hilo blanco

#### Materiales para Ampliar el Aprendizaje:

- Cartón de huevos (cortado a la mitad y colocado hacia abajo para representar una fila de dientes)
- Comida de plástico o recortes de pedazos de comida o envoltorios
- Bufanda o estambre

#### Folletos de Práctica para los Padres:

- ¡Usar hilo dental es divertido!
- ¿Cómo usar Hilo Dental?
- Tabla de cepillado de dientes y uso del hilo dental

- ¿Tiene su niño dientes que se tocan? Si la respuesta es sí, ¿cómo limpia entre los dientes?
- ¿Ha intentado usar hilo dental en los dientes de su niño?
- ¿Cómo reacciona su niño cuando usa hilo dental en sus dientes? ¿Qué funciona bien? ¿Cómo puedo ayudarlo?
- Se recomienda que todos usemos hilo dental en los dientes al menos una vez al día, esto incluye a los adultos y a los niños.

## Actividades para la Madre y el Niño

1

### Demuestre Cómo usar Hilo Dental en los dientes de un niño

- Demuestre cómo usar hilo dental en los dientes de un niño con la mano de la madre (cada dedo representa un diente). Use hilo dental o hilo blanco y las instrucciones del folleto "Cómo usar Hilo Dental", página 101.

2

### Practicar el uso del hilo dental en los dientes de un niño

- Muestre a la madre los diferentes tipos de hilo dental o dispositivos para hilo dental y deje que elija el que le gusta más.
- Instruya a la madre mientras usa el hilo dental en los dientes de su niño. Enseñe cómo alentar al niño a abrir la boca. Por ejemplo, diga al niño que abra la boca tan grande como un cocodrilo.
- Recuérdele a la madre que usar hilo dental es cuestión de práctica y será más fácil con el tiempo.

#### CÓMO USAR HILO DENTAL

- Envuelva el hilo dental alrededor de su dedo medio o índice para sostenerlo con firmeza.
- Sosténgalo entre el pulgar y los dedos.
- Deslice suavemente el hilo entre dos dientes. Luego, envuelva el hilo dental hacia un diente, rodeándolo mientras lo desliza suavemente hacia arriba atrás, adelante y hacia abajo.
- Repita este proceso en todos los dientes. Recuerde rodear ese diente de atrás, aunque sea el último en la fila.

### **A** Deje que el niño pinte o coloree los dientes en un cartón de huevos

- Una vez que el cartón esté pintado, el niño puede practicar usar hilo dental entre los dientes con el hilo blanco.

### **B** Conseguir algunos recortes de dientes y esconderlos en la habitación

- Deje que el niño los encuentre mientras usted platica con la madre.

### **C** Baile del hilo dental

- Ponga música y dé al niño un pedazo de hilo o estambre blanco, o una bufanda y permita que baile y contonee el "hilo dental" arriba y abajo de sus costados al ritmo de la música.

## Cierre

*Preguntas para ayudar a la madre a reflexionar y hacer un plan.*

- ¿Qué podría hacer que usar hilo dental sea divertido para usted y su niño?
- ¿Qué puede probar para que usar hilo dental sea una parte regular de la rutina diaria de su niño?  
¿Qué hora del día funcionaría mejor?

## Folletos de Práctica para los Padres

**Consulte las páginas 100 a 102.**

# ¡Usar hilo dental es divertido!

## ¿Sabía usted...?

- Es importante empezar a usar hilo dental cuando se toquen los dientes de su niño.
- Usar hilo dental elimina los gérmenes y los alimentos que quedan atascados entre los dientes que pueden provocar las caries.
- Debe usar hilo dental todos los días para limpiar los dientes de su niño.



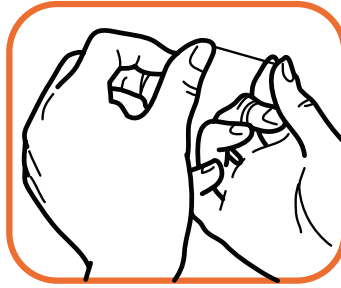
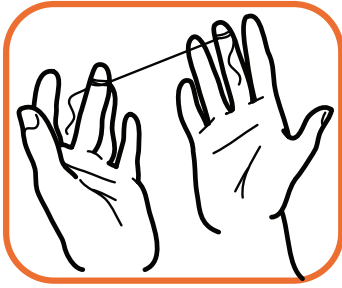
## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Encontraré una posición cómoda para mi niño y para mí y practicaré usar el hilo dental en sus dientes.
- Cantaré una canción mientras uso el hilo dental.
- Haré el uso del hilo dental una parte de la rutina diaria de mi niño.

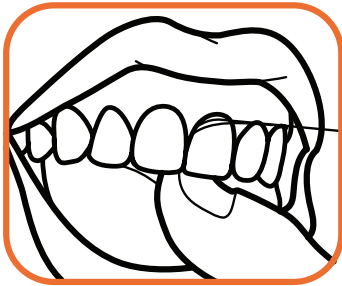


# ¿Cómo usar Hilo Dental?



Envuelva el hilo dental alrededor de su dedo medio o índice para sostenerlo con firmeza.

Sosténgalo entre el pulgar y los dedos.



Deslice suavemente el hilo entre dos dientes. Luego, envuelva el hilo dental hacia un diente, rodeándolo mientras lo desliza suavemente hacia arriba atrás, adelante y hacia abajo.



Repita este proceso en todos los dientes. Recuerde rodear ese diente de atrás, aunque sea el último en la fila.

## Recuerde...

- ✓ Siempre use un pedazo limpio de hilo dental entre los dientes.
- ✓ Nunca use con fuerza el hilo dental, ya que puede cortar o lastimar el tejido de las encías.
- ✓ Los niños no pueden usar el hilo dental por sí mismos, necesitan que usted les ayude.
- ✓ Comience a usar hilo dental en los dientes de su niño tan pronto como se toquen.
- ✓ Esto ayudará a su niño a aprender buenos hábitos si ve que usted usa hilo dental.



# Tabla de cepillado de dientes y uso del hilo dental

Coloree o marque en la casilla cuando se cepille en la mañana y en la noche y cuando use hilo dental.

## Semana 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

## Semana 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

## Semana 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

## Semana 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

# Acudir al Dentista

5

## Bocados Grandes

### Información importante para compartir con las familias:

- La atención dental durante el embarazo, incluido el tratamiento dental, es **segura, importante y se recomienda**.
- Al tratar las caries de una mujer embarazada antes del nacimiento del bebé, se **transmitirán menos gérmenes que causan la caries al bebé**. El bebé tendrá un menor riesgo de desarrollar caries.
- Una mujer embarazada debe comunicarse con su dentista de inmediato si sufre **dolor en la boca o en los dientes**.
- Un dentista o un proveedor médico debe revisar los dientes del niño **cuando le sale su primer diente o en su primer cumpleaños**.
- Se puede aplicar **barniz de fluoruro** en los niños pequeños para fortalecer los dientes y prevenir caries.
- El **dentista o el proveedor médico del niño** revisará si hay signos tempranos de **caries dental**, los cuales pueden parecer como manchas blancas, normalmente junto a la línea de las encías. Es posible que las manchas cafés o negras sean caries.
- Si el dentista identifica cualquier inquietud, como una caries, hablará con la familia y **programará una cita de seguimiento** para tratarla.
- Todos deben recibir **revisiones dentales regulares**; siga los requisitos de su programa y las recomendaciones de su proveedor para las evaluaciones, referencias y citas de revisión dental.
- Es posible que las familias necesiten aliento, apoyo e información acerca de **por qué son necesarias e importantes las consultas dentales**.

## Objetivos

### Embarazo

- Hable sobre la importancia de recibir atención dental de manera regular durante el embarazo y sobre qué esperar en la consulta dental.
- Conecte a la mujer embarazada con la atención dental.

### Desde el nacimiento hasta los 6 meses

- Hable sobre la importancia de una revisión a partir del primer diente o el primer cumpleaños del bebé.
- Planifique la primera consulta dental.

### De los 6 a los 36 meses

- Haga énfasis en las razones para recibir revisiones dentales regulares.
- Hable sobre lo que puede ocurrir en una revisión dental.
- Hable sobre cómo programar y mantener una cita dental.
- Si es necesario, ayude a programar una cita.

### De los 3 a los 5 años

- Haga énfasis en las razones para recibir revisiones dentales regulares.
- Programe una cita si el niño no la tiene.





# La atención dental durante el embarazo es segura e importante

## Objetivos

### Durante esta Visita:

- Hable sobre por qué es importante recibir atención dental de manera regular durante el embarazo y sobre qué esperar en la consulta dental.
- Conecte a la mujer embarazada con la atención dental.



## Planificar la Visita

### Materiales Necesarios:

- Lista de recursos dentales locales (consulte [www.cavityfreekids.org](http://www.cavityfreekids.org))

### Folleto de Práctica para los Padres:

- La atención dental durante el embarazo es segura e importante

- ¿Sabía usted que puede transmitir los gérmenes que provocan las caries de su boca a su bebé? Esto puede causar caries en los dientes de su bebé.
- Al cuidar su boca y cualquier caries activa antes de que nazca el bebé, usted tendrá menos gérmenes que provocan caries que transmitir al bebé y su bebé tendrá menor riesgo de desarrollar caries.
- Ésta es la buena noticia: es seguro y se recomienda recibir atención dental (limpiezas, radiografías y tratamiento dental) durante el embarazo.
- ¿Cuándo fue la última vez que consultó a un dentista?
- ¿Siente algún dolor de dientes en este momento?
  - Si la respuesta es sí, debe comunicarse con un dentista de inmediato.
- ¿Qué piensa sobre visitar al dentista durante el embarazo?

## Actividad

1

### Conversar sobre qué esperar en una cita dental y cómo prepararse para la consulta.

- **Pida a la mujer embarazada que describa las experiencias que ha tenido con el dentista.** Comparta algunos o todos los siguientes puntos, dependiendo de sus respuestas:
  - Si la mujer tiene miedo o sentimientos negativos hacia la atención dental, hable sobre ello para calmar cualquier inquietud.
  - Hable con ella sobre encontrar un dentista con el que se sienta cómoda; sugiera algunos dentistas o dígame que les pregunte a sus amigas.
  - Dígame que las revisiones dentales regulares, por lo general, incluyen una revisión, una limpieza, instrucciones de higiene bucal (cepillado y uso de hilo dental), radiografías, barniz de fluoruro y citas de seguimiento para tratamientos, tales como los empastes.
  - Ayúdele a hacer una lista de preguntas y temas de inquietud para compartir con el dentista (por ejemplo, dolor de encías, sensibilidad de los dientes).

## 2

### Programar una cita dental.

- Determine si tiene un dentista o si necesita ayudarlo a encontrar uno.
- Verifique si tiene seguro dental; en el estado de Washington, Medicaid cubre los servicios dentales.
- Hablen sobre la mejor hora para una cita. ¿Qué día de la semana y a qué hora es mejor?
- Recuerde que, aunque una mujer puede recibir atención dental en cualquier momento de su embarazo, es probable que se sienta más cómoda durante el segundo trimestre. Las náuseas matutinas, por lo general, desaparecen y sentarse puede ser más cómodo que en el tercer trimestre.
- Conversen acerca de cómo superar los posibles obstáculos para mantener una cita, como el transporte, los compromisos de trabajo, el costo, encontrar niñera para los otros niños y el seguro.

#### Si ella parece indecisa para hacer una cita:

- Pídale que le diga más sobre por qué está indecisa y qué inquietudes tiene.
- Invítela a llamar al consultorio del dentista para hablar acerca de algunas de sus inquietudes; ayúdele a hacer la llamada si ella está dispuesta y el consultorio está abierto.

## Cierre

*Preguntas para ayudar a la madre a reflexionar y hacer un plan.*

- ¿Qué siente sobre acudir al dentista?
- ¿Qué puedo hacer para apoyarla para hacer una consulta dental y asistir a ella?

## Folleto de Práctica para los Padres

**Consulte la página 108.**

# La atención dental durante el embarazo es segura e importante

## ¿Sabía usted...?

- Las madres con caries e infecciones en las encías que no reciben tratamiento pueden transmitir los gérmenes que provocan caries a sus bebés al besarlos, al compartir los cubiertos y al ponerse el chupete del bebé en su boca.
- Las visitas al dentista durante el embarazo son seguras e importantes.
- Usted deseará tener una boca sin caries cuando bese al bebé. Hágalo, ¡bese a su bebé!



## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Encontraré un dentista en la lista de recursos o le preguntaré a una amiga.
- Programar una cita dental.
- Si es necesario, haré citas de seguimiento para el tratamiento.



## Desde el Nacimiento hasta los 6 Meses

# Primera consulta dental a partir del primer diente o el primer cumpleaños

### Objetivos

#### Durante esta Visita:

- Hable sobre por qué es importante revisar los dientes del bebé desde que aparece el primer diente o en el primer cumpleaños.
- Planifique la primera consulta dental del bebé.



### Planificar la Visita

#### Materiales Necesarios:

- Lista de recursos dentales locales (consulte [www.cavityfreekids.org](http://www.cavityfreekids.org))

#### Materiales para Ampliar el Aprendizaje:

- Letra de la canción "Si estás contento y lo sabes"
- El libro "My Teeth" (Mis dientes) de Milestones Project, 2007

#### Folleto de Práctica para los Padres:

- Primera consulta dental a partir del primer diente o el primer cumpleaños

- Aunque su bebé todavía no tenga dientes, ahora es el momento de comenzar a pensar en la atención dental. ¿Sabía usted que se deben examinar los dientes de un bebé cuando le sale su primer diente o en su primer cumpleaños?
- Un dentista o un proveedor médico pueden realizar revisiones, o ver si hay caries u otras cosas que puedan suceder en la boca del bebé. Si el dentista o el proveedor dental encuentran caries, el dentista puede tratarlas. Esto le dará a su bebé un comienzo saludable.

## Actividad

### 1 **Preguntar:** ¿Sabe dónde le gustaría llevar al bebé para su primera revisión dental?

#### **Si la respuesta es SÍ:**

Haga que llame para confirmar que el dentista revisa niños o que el proveedor médico realiza revisiones bucales. Asegúrese de que el proveedor acepte el tipo de seguro que tiene su niño.

#### **Si la respuesta es NO:**

Utilice la lista de recursos para encontrar un dentista para el bebé o llame al consultorio del proveedor médico del bebé y pregunte si realiza revisiones de salud bucal en las consultas para niños saludables.

Si ella usa un calendario para planear su tiempo, agregue “programar la primera consulta dental del bebé” en el calendario el día del primer cumpleaños del niño o cerca de esa fecha.

## A Cantar la canción “Si estás contento y lo sabes”

### Primer verso:

¡Si estás contento y lo sabes, aplaudir!  
¡Si estás contento y lo sabes, aplaudir!  
Si estás contento y lo sabes, tu carita lo reflejará,  
¡Si estás contento y lo sabes, aplaudir!

### Segundo verso:

¡Si estás contento y lo sabes, a sonreír!  
¡Si estás contento y lo sabes, a sonreír!  
Si estás contento y lo sabes, tu carita lo reflejará,  
¡Si estás contento y lo sabes, a sonreír!

## B Leer un libro juntos

- “My Teeth” (Mis dientes) de Milestones Project, 2007

## Cierre

*Preguntas para ayudar a la madre a reflexionar y hacer un plan.*

- ¿Qué preguntas tiene acerca de llevar a su bebé para su primera revisión dental?
- ¿Qué podría impedirle que programe esa primera cita? ¿Y de asistir a esa primera cita? ¿Cómo puedo apoyarla para programar y asistir a la primera revisión del bebé?

## Folleto de Práctica para los Padres

**Consulte la página 112.**

# Primera consulta dental a partir del primer diente o el primer cumpleaños

## ¿Sabía usted...?

- Se deben revisar los dientes de un bebé cuando le sale su primer diente o en su primer cumpleaños.
- Puede realizar la primera consulta con un dentista o un proveedor médico.
- Es importante que vaya a revisiones de manera regular ya que la boca de su niño puede cambiar rápidamente.



## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Programaré la primera consulta de mi bebé con un dentista o proveedor médico.
- Colocaré un recordatorio en mi calendario para programar la primera consulta dental del bebé. (Coloque la nota recordatorio con 1 mes de anticipación)



Programar la primera consulta dental de mi niño.





## De los 6 a los 36 Meses

# Obtener Revisiones Dentales de Manera Regular

## Objetivos

### Durante esta Visita:

- Insista en las razones para recibir revisiones dentales regulares.
- Hable sobre lo que puede ocurrir en una revisión dental.
- Hable sobre cómo programar y mantener una cita dental.
- Si es necesario, ayude a la madre a programar una cita dental para el niño.



## Planificar la Visita

### Materiales Necesarios:

- Lista de recursos dentales locales (consulte [www.cavityfreekids.org](http://www.cavityfreekids.org))

### Materiales para Ampliar el Aprendizaje:

- Letra de la canción "El Dentista es mi Amigo"
- Toallas de papel, hilo, calcomanías, marcadores de agua, crayones

### Folletos de Práctica para los Padres:

- Las Consultas Dentales son Importantes
- Lista de Recursos Dentales (se encuentra en [www.cavityfreekids.org](http://www.cavityfreekids.org))

- Es importante revisar de manera regular los dientes ya que la boca de su niño puede cambiar rápido. Si se detectan las caries a tiempo, pueden revertirse.
- ¿Ha llevado a su niño al dentista? Si es así, platíqueme sobre la revisión dental de su niño. ¿Qué salió bien? ¿Qué le sorprendió? ¿Qué le dijo el dentista o el proveedor médico sobre los dientes de su niño?
- ¿Tiene programada una revisión dental (ya sea una primera consulta o la próxima consulta de su niño)? Si es así, ¿cuándo es? Si la respuesta es no, dediquemos unos minutos del día de hoy para programar la consulta de su niño.

## Actividades para la Madre y el Niño

1

### Cantar la canción “Vamos al Dentista” con la mamá y el niño.

*Tómense de las manos y caminen en círculo haciendo movimientos y cantando con la melodía de “Ring Around the Rosie” (Alrededor de la rosa).*

Vamos al dentista, vamos al dentista  
¡Mi turno! ¡Mi turno! ¡Vamos a sentarnos!  
Va a limpiar mis dientes, va a limpiar mis dientes  
¡Mi turno! ¡Mi turno! ¡Abre la boca!

2

### Si la mamá no ha programado una revisión dental para su niño o tiene preguntas, díglele lo que sucede en una revisión dental.

- La primera consulta, por lo general, se hará recostando al niño sobre sus rodillas y las del dentista.
- Cuando el niño está en esta posición, el dentista o el proveedor médico puede ver bien dentro de la boca. El proveedor puede examinar los dientes para detectar señales tempranas de caries (manchas blancas o color café).



- El proveedor puede además buscar manchas cafés o negras en los dientes, que pueden ser caries. Si el proveedor las detecta, hablará con usted sobre los siguientes pasos para tratarlas.
- También puede hablar sobre la dentición, comer saludablemente y beber agua y mostrarle cómo cepillar los dientes de su niño.
- Esta consulta es un buen momento para que haga cualquier pregunta que tenga sobre los dientes y el desarrollo bucal de su niño.
- El proveedor puede aplicar barniz de fluoruro en los dientes. El barniz de fluoruro es como una vitamina especial que mantiene a los dientes fuertes y saludables y previene las caries.



Manchas blancas



Manchas cafés

3

### **Si la madre necesita hacer una cita dental para el niño, ayúdela a programarla.**

- Si ya cuenta con un dentista o un proveedor médico que realice las revisiones, sugiérale que llame al proveedor y programe una cita.
- Si no tiene un dentista, utilice la lista de recursos para encontrar un dentista para el bebé o llame al consultorio del proveedor médico del bebé y pregunte si realiza revisiones de salud bucal en las consultas para niños sanos.

#### **Recordatorios:**

- Llegue a la cita 15 minutos antes para completar el papeleo
- Encuentre atención infantil para sus otros niños y lleve su tarjeta del seguro, una identificación con foto y el dinero del copago, en caso de ser necesario.
- Lleve algunos juguetes o libros para que juegue el niño durante la espera.
- Llame con al menos 24 horas de anticipación si necesita cancelar y reprogramar la cita.

## **A** Cantar la canción “El Dentista es mi Amigo”

*Cantada con la melodía de “The Farmer in the Dell” (El granjero en el valle)*

### **Coro:**

El dentista es mi amigo, el dentista es mi amigo,

En su silla subo, de su silla bajo.

El dentista es mi amigo

### **Primer verso:**

Mientras yo lo espero, hay mucho que hacer,

Libros y juguetes para niñas y niños

Te esperan ahí. ¡Oooohhh!

### **Repetir el coro**

### **Segundo verso:**

Me piden abrir la boca y miran adentro.

Con cuidado revisan mis dientes

Y hacen que brillen como estrellas. ¡Ooooh!

### **Repetir el coro**

## **B** Hacer un babero dental

- Deje que el niño decore una toalla de papel con los materiales de arte adecuados, como acuarelas, calcomanías y marcadores. La madre puede ayudar al niño a hacer un orificio en la toalla de papel y enredar el hilo.
- Tómele una foto al niño usando el babero. Invite a la madre a que se la enseñe al dentista cuando el niño acuda a la consulta.

## Cierre

*Preguntas para ayudar a la madre a reflexionar y hacer un plan.*

- ¿Qué preguntas tiene acerca de llevar a su niño a una consulta dental?
- ¿Qué puedo hacer para ayudarla a estar lista para la siguiente consulta dental de su niño?

## Folleto de Práctica para los Padres

***Consulte la página 118.***

# Las Consultas Dentales son Importantes

## ¿Sabía usted...?

- Es importante para su niño acudir a la primera consulta dental cuando le salga el primer diente o en su primer cumpleaños. **Después de la primera consulta del niño es importante para él ir a revisiones regulares.**



- Durante una consulta dental, el proveedor puede:
  - Contar los dientes de su niño.
  - Revisar los dientes de su niño para detectar caries y si encuentra alguna, tratarla.
  - Aplicar barniz de fluoruro en los dientes de su niño.

## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Programaré una cita para una revisión dental de mi niño.

La primera consulta dental de mi niño está programada con \_\_\_\_\_  
(Nombre del Dentista o Proveedor Médico)

el \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_  
(inserte la fecha) (inserte la hora)

- Recordaré llevar mi tarjeta de seguro, una identificación con fotografía y el dinero del copago (si es necesario) a la cita con el dentista de mi niño.
- Llegaré 15 minutos antes para completar el papeleo.
- Llevaré juguetes pequeños o libros para que juegue mi niño durante la espera.



# ¡Programe y mantenga revisiones dentales de manera regular!

**Nota:** Esta actividad está diseñada para los niños que han asistido al menos a una consulta dental. Si el niño no ha acudido a la primera consulta dental realice la actividad "Dígale lo que Sucede en una Revisión Dental" de la página 114.

## Objetivos

### Durante esta Visita:

- Enfaticé la importancia de tener revisiones dentales regulares para recibir atención preventiva y tratamiento.
- Programe una cita dental para el niño si todavía no tiene una.



## Planificar la Visita

### Materiales Necesarios:

- Muñeca bebé o animal de peluche
- Cepillo de dientes
- Pincel para niños

### Folletos de Práctica para los Padres:

- Su niño tiene una consulta dental pronto
- Lista de Recursos Dentales (se encuentra en [www.cavityfreekids.org](http://www.cavityfreekids.org))

### Materiales para Ampliar el Aprendizaje:

- "Max Goes to the Dentist (Max va al dentista)" de Adria F. Klein
- Letra de la canción "El Dentista es mi Amigo"
- Toallas de papel, hilo, calcomanías, marcadores de agua, crayones

- ¿Con qué frecuencia lleva a su niño al dentista?
- ¿Qué preguntas tiene acerca de llevar a su niño al dentista?
- Es importante ir a consultas dentales de manera regular. De esta manera el dentista puede examinar los dientes de su niño y asegurarse de que estén saludables.
- Ahora que su niño es un poco más grande, puede entender algunas de las cosas que pueden pasar durante una consulta dental.
- Juguemos juntos un juego que les ayudará a usted y a su niño a sentirse cómodos (¡e incluso emocionados!) al ir al dentista.

## Actividad para la Madre y el Niño

### 1 Obra de teatro: consultorio dental

Use el siguiente texto para jugar al consultorio dental. Asigne los siguientes papeles:

visitador a domicilio » **dentista**    madre » **madre**    muñeca/animal de peluche » **paciente**

**Madre:** (Nombre del niño) Vamos a jugar a que vamos al dentista. Vamos a imaginar que llevamos a la muñeca al dentista.

**Madre:** Éste es el consultorio del dentista. Mamá trajo un libro. Vamos a leérselo a la muñeca para ayudarla a esperar hasta que sea su turno.

**Visitador a Domicilio:** Hola, soy el dentista. ¡Ya era hora que vinieran a verme! Pasa, muñeca. Te ayudaremos a subirte a la silla y recostarte.

**Visitador a Domicilio:** En mi consultorio tengo muchas cosas interesantes que ver. Tengo una luz brillante y herramientas especiales que me ayudan a revisar tus dientes.

**Visitador a Domicilio:** Vamos a ponerte un babero para que no te ensucies la ropa.

**Visitador a Domicilio:** Ahora vamos a revisar tu boca, muñeca. ¡Abre muy grande!

**Visitador a Domicilio:** Puedo ver todos tus dientes. Los voy a contar. Uno, dos, tres... ¡Tienes (inserte el número) dientes!

**Visitador a Domicilio:** ¡Bien hecho, muñeca!

**Madre:** ¿Acaso no hizo muy buen trabajo la muñeca sentándose en silencio y abriendo grande su boca? Ahora nos tenemos que ir a casa.



## Programe una Consulta Dental

Si la madre necesita programar una consulta dental para el niño, ayúdela a hacerla.

- Si ya cuenta con un dentista, sugiérale llamar y programar una cita.
- Si no tiene un dentista, use la lista de recursos para encontrar uno para el niño.

### Ampliar el Aprendizaje

Actividades opcionales para hacer participar a la familia durante la visita a domicilio.

#### A Lea el libro “Max Goes to the Dentist (Max va al dentista)”

#### B Cantar la canción “El Dentista es mi Amigo”

*Cantada con la melodía de “The Farmer in the Dell”  
(El granjero en el valle)*

El dentista es mi amigo, el dentista es mi amigo,  
En su silla subo, de su silla bajo.  
El dentista es mi amigo

Mientras yo lo espero, hay mucho que hacer,  
Libros y juguetes para niñas y niños  
Te esperan ahí. ¡Oooohhh!

Me piden abrir la boca y miran adentro.  
Con cuidado revisan mis dientes  
Y hacen que brillen como estrellas. ¡Ooooh!

#### C Hacer un babero dental

- Deje que el niño decore una toalla de papel con los materiales de arte adecuados, como acuarelas, calcomanías y marcadores. La madre puede ayudar al niño a hacer un orificio en la toalla de papel y enredar el hilo.
- Tómele una foto al niño usando el babero. Invite a la madre a que se la enseñe al dentista cuando el niño acuda a la consulta.

**Materiales necesarios:** toalla de papel, hilo (para amarrar) y materiales de arte adecuados para la edad, como calcomanías, marcadores y acuarelas.

## Cierre

*Preguntas para ayudar a la madre a reflexionar y hacer un plan.*

- ¿Qué ayuda necesita para programar y mantener revisiones dentales para su niño de manera regular?

## Folleto de Práctica para los Padres

**Consulte la página 123.**

# RECORDATORIO

## ¡Su niño tiene una consulta dental pronto!

(Nombre del niño) \_\_\_\_\_

### TIENE UNA CITA DENTAL

El (fecha) \_\_\_\_\_ a las (hora) \_\_\_\_\_

Con el Dr. \_\_\_\_\_

(Dirección) \_\_\_\_\_

(Teléfono) \_\_\_\_\_

### **Recordar llevar:** *(Circule los artículos que desea)*

- Tarjeta del seguro
- Identificación con fotografía
- Dinero para el copago
- Otro: \_\_\_\_\_

### **Recordatorios:**

- Llegaré 15 minutos antes para completar el papeleo.
- Llevar juguetes pequeños o libros para que juegue su niño durante la espera.





# Herramientas de Participación Familiar



## Esta sección contiene:

Preguntas Frecuentes.....	127
Comentarios para Iniciar la Conversación.....	129
Hablemos sobre los Dientes/Fijemos Objetivos.....	129
Actividades para la Noche Familiar.....	133
<i>Bocados de Información</i> .....	155
<i>Bocaditos</i> .....	159





## Preguntas Frecuentes

### ¿Cuándo debo comenzar a cepillar los dientes del bebé?

**Respuesta:** Limpie los dientes del bebé como limpia el resto de su cuerpo, aún antes de que le salga el primer diente. Limpie las encías y la lengua del bebé con un trapito limpio y húmedo. Cuando salga el primer diente, cepíllelo suavemente con un cepillo para bebé de cerdas suaves, con una cantidad muy pequeña de pasta dental con fluoruro.

### Le están saliendo los dientes a mi bebé y está muy molesto. ¿Qué puedo hacer?

**Respuesta:** Las galletas para la dentición no son buenas para los dientes. Pruebe un aro frío para la dentición o un trapito limpio y húmedo.

### Mi abuela me dijo que mojara el chupón del bebé en miel para ayudarlo a dormir. La miel es un azúcar natural, así que no dañará sus dientes, ¿o sí?

**Respuesta:** Cualquier tipo de azúcar o alimento pegajoso puede provocar caries. Además de crear un problema para los dientes de su niño, no se recomienda la miel a los bebés porque contiene ciertas bacterias que pueden enfermarlos.

### Le cepillo los dientes a mi niño sólo 3 o 4 días a la semana. La última vez que lo hice, observé algunas manchas muy blancas en el frente de sus dientes. ¿Debo cepillar más duro para quitar esas manchas blancas?

**Respuesta:** Esas manchas blancas pueden ser las primeras etapas de las caries. Cuando no se cepillan los dientes todos los días, los gérmenes que causan las caries se quedan en los dientes y pueden comenzar a destruirlos. Acuda al dentista de inmediato para evitar que las manchas blancas desarrollen caries.

### Mi mamá cuida a mi bebé de 18 meses mientras trabajo. Ella deja que mi hija camine con un biberón lleno de jugo de manzana porque es menos sucio que un vaso. ¿Qué le digo a mi mamá?

**Respuesta:** Puede usar 3 enfoques diferentes:

- Explíquele que el azúcar “natural” en el jugo puede provocar caries. Beber bebidas dulces cubre los dientes del niño con ácidos que provocan caries cada vez que sorbe. Esos “ataques repetidos de ácido” pueden debilitar y destruir sus dientes.
- El jugo no tiene un valor nutritivo. Pídale a su madre que le sirva la fruta o la verdura entera ya que tienen más nutrientes y más fibra que es buena para todos. Entre comidas, pídale que llene su vasito entrenador con agua.
- Sugiera a su madre llenar el biberón con agua cuando su hija esté caminando o intente reemplazarlo con un vasito entrenador lleno de agua.

### **A mi niño de dos años le gusta comerse la pasta dental del tubo. ¿Me debería preocupar por esto?**

**Respuesta:** No. Los niños no deberían tragarse la pasta dental. La pasta dental es para los dientes, no para las barriguitas. Recuerde: sólo una cantidad del tamaño de un guisante. Colocar la pasta en el cepillo es el trabajo del adulto. Deje la pasta dental fuera del alcance del niño.

### **¡Mi niño de dos años se cepilla él solito! ¿Le debería ayudar?**

**Respuesta:** Es grandioso que su niño muestre independencia, pero los niños de dos años no tienen la coordinación para cepillarse bien. Después de que su niño se cepille, usted puede terminar el trabajo. Debe supervisar a los niños y ayudarles con el cepillado de dientes hasta que tengan entre 6 y 8 años o que puedan atarse las agujetas.

### **¿Por qué debería preocuparme por los dientes de leche?**

**Respuesta:** ¡Los dientes de leche son importantes! Ayudan a los niños a comer los alimentos, a pronunciar palabras y a mantener el espacio para los dientes de adulto. Los dientes de leche saludables significan una boca saludable para los dientes de adulto.

### **Usamos agua de filtro en casa. ¿Esto elimina el fluoruro?**

**Respuesta:** Los filtros para el grifo o de tipo jarra no eliminan el fluoruro del agua. Los sistemas de destilación o filtración para toda la casa, por lo general, sí eliminan el fluoruro. Si su sistema elimina el fluoruro, hable con su dentista o proveedor médico sobre dar a su niño pastillas o gotas de fluoruro.

El agua embotellada rara vez tiene fluoruro. Es mejor que una bebida gaseosa, pero no ayuda a reforzar los dientes, como lo hace el agua con fluoruro.

### **No sé si nuestra agua tiene fluoruro. ¿Cómo puedo averiguarlo?**

**Respuesta:** Llame a su departamento local de salud o a su proveedor de agua para saber si hay fluoruro en el agua.



## Más comentarios para Iniciar la Conversación

La salud bucal es un tema que no siempre surge de manera natural en las conversaciones con las familias. Las caries son casi 100 % prevenibles y si podemos encontrar maneras de platicar sobre la salud bucal con las familias, podemos fomentar y reforzar los buenos hábitos de la salud bucal. A continuación encontrará algunas preguntas para ayudar a iniciar conversaciones sobre la salud bucal.

### Salud Bucal General

- Platíqueme sobre la salud bucal de su niño.
- ¿Tiene alguna pregunta sobre los dientes o la boca de su niño?
- ¿Qué le preocupa sobre la salud bucal de su niño?
- ¿Qué más le gustaría aprender sobre la salud bucal de su niño?
- ¿Qué podría hacer hoy para mejorar la salud bucal de su niño?
- ¿Qué tipo de apoyo le gustaría tener con la salud bucal de su niño?

### Agua y alimentos saludables para los dientes

- Platíqueme sobre los hábitos alimenticios y de bebidas de su niño.
- ¿Qué le preocupa sobre los hábitos alimenticios o de bebidas de su niño?
- ¿Qué podría hacer hoy para apoyar los hábitos alimenticios y de bebidas de su niño?
- ¿Qué sería útil saber más sobre la nutrición y el agua?

### Cepillado de dientes y uso del hilo dental

- Describa qué hace todos los días para cuidar los dientes de su niño.
- ¿Qué está saliendo bien con el cepillado de dientes? ¿Con el uso del hilo dental?
- ¿Qué preguntas tiene acerca del cepillado los dientes o del uso de hilo dental?

### Acudir al Dentista

- ¿Qué recuerda de las consultas con el dentista cuando era más joven?
- ¿Qué tipo de experiencia desea que tenga su niño con el dentista? ¿De qué manera podemos ayudar a que eso pase?
- ¿Qué inquietudes tiene sobre llevar a su niño al dentista?
- ¿Sobre qué tiene preguntas?
- ¿Qué puedo hacer para apoyarla para programar una cita dental para su niño?

## Hablemos sobre los Dientes/Fijemos Objetivos

Trabaje con la madre para llenar el cuestionario *Hablemos sobre los dientes* de la siguiente página. Use sus respuestas para ayudarla a establecer los objetivos de salud bucal con la hoja *Fijemos Objetivos* de la página 131. Estas herramientas pueden usarse durante la visita a domicilio, las noches familiares o en cualquier otro comunicado con las familias.

# ¡Hablemos sobre los Dientes!

Nombre del padre de familia: \_\_\_\_\_ Nombre del niño: \_\_\_\_\_ Edad del niño: \_\_\_\_\_

**Conteste las siguientes preguntas sobre su niño:** (nota: es posible que algunas preguntas no se apliquen en base a la edad y la etapa de desarrollo de su niño).

- |   | SÍ                       | No                       | N/A                      |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Si su niño ya tiene dientes ¿se los cepilla usted?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Si contestó SÍ:</b> Veces al día _____ Hora del día _____ Días por semana _____                  |                          |                          |                          |
| 2. ¿Bebe su niño otra cosa que no sea agua entre comidas y bocadillos?                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Si contestó SÍ:</b> ¿Qué bebe? _____ ¿Con qué frecuencia? _____                                  |                          |                          |                          |
| 3. ¿Va su niño a la cama con un biberón lleno de alguna bebida que no sea agua?                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Si contestó SÍ:</b> ¿Qué tipo de bebida? _____   |                          |                          |                          |
| 4. ¿Come su niño entre comidas?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Si contestó SÍ:</b> ¿Qué come? _____<br>¿Cuándo? (veces al día) _____ ¿Con qué frecuencia? _____ |                          |                          |                          |
| 5. ¿Tiene un dentista su niño?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ¿Ha hecho revisar los dientes de su niño con un dentista o proveedor médico?                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Si contestó SÍ:</b> ¿Cuándo? _____ ¿Quién? _____   |                          |                          |                          |
| 7. ¿Tiene su niño caries o sufre de dolor en su boca?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ¿Le preocupa algo sobre sus dientes o su boca?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Si está embarazada, conteste las siguientes preguntas:**

- |  |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. ¿Se cepilla los dientes?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Si contestó SÍ:</b> Veces al día _____ Hora del día _____ Días por semana _____             |                          |                          |                          |
| 2. ¿Bebe otra cosa que no sea agua entre comidas y bocadillos?                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Si contestó SÍ:</b> ¿Qué bebe? _____ ¿Con qué frecuencia? _____                             |                          |                          |                          |
| 3. ¿Come entre comidas?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Si contestó SÍ:</b> ¿Qué? _____<br>¿Cuándo? (veces al día) _____ ¿Con qué frecuencia? _____ |                          |                          |                          |
| 4. ¿Tiene usted un dentista?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ¿Ha acudido al dentista durante su embarazo?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ¿Tiene caries o siente dolor en la boca?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ¿Le preocupa algo sobre sus dientes o su boca?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Si contestó SÍ:</b> ¿Qué? _____   |                          |                          |                          |



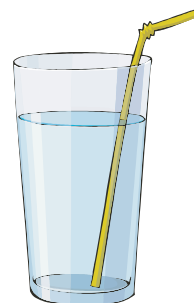
# Fijemos Objetivos

Seleccione los objetivos de salud bucal que le gustaría lograr. Los objetivos deben establecerse sobre la base de las necesidades de salud bucal de su niño o sus necesidades, si usted está embarazada.

Cepílese dos veces por día con pasta dental con fluoruro.



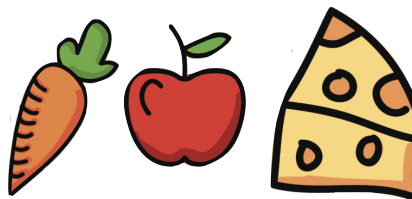
Beba sólo agua entre las comidas.



Si el bebé se va a dormir con un biberón, llénelo sólo con agua.



Coma alimentos saludables para los dientes para los bocadillos y comidas.



Coma únicamente en las comidas y bocadillos, en vez de "picar" durante el día.



Encuentre un dentista.



Haga una cita con el dentista.



Haga citas de seguimiento para el tratamiento.



El cliente puede elegir establecer otro objetivo que no se menciona.

Otro: \_\_\_\_\_





# Actividades para la Noche Familiar

Esta sección incluye las actividades de Cavity Free Kids, las preguntas de discusión y los folletos de práctica para los padres que usted puede usar para educar a las familias sobre la salud bucal durante las Noches Familiares. ¡Haga de toda la tarde un evento Cavity Free! Pruebe:

- Servir alimentos y bebidas saludables para los dientes.
- Ofrecer cepillos de dientes y pasta dental a las familias para cepillarse después de la cena.
- Organizar actividades artísticas, como decorar dientes, caras sonrientes o bocas para que los niños participen mientras usted habla con los padres.
- Invitar a un dentista o higienista para que converse con los padres sobre la salud bucal y la importancia de las visitas regulares al dentista.
- Invitar a un representante de Medicaid estatal o el programa ABCD para hablar sobre las opciones disponibles de atención dental.
- Proporcionar folletos y una lista de recursos dentales locales para que las familias se los lleven a casa.
- Regalar a todos un cepillo de dientes e hilo dental para que se los lleven a casa.

# Los Dientes de Leche son importantes

**Instrucciones:** Pida a tres voluntarios del público que se paren uno al lado del otro. Ellos serán los dientes de leche (de bebé). Cada persona comenzará sosteniendo un “diente” con el lado blanco del papel hacia el público. El presentador es el diente permanente.

Estos tres voluntarios son los dientes de leche que comienzan a salir limpios y saludables (*sostenga el lado blanco hacia el público*). Pero se van a la cama con un biberón de jugo o comen galletas saladas todo el día. Los gérmenes se alimentan y no se limpia la comida; pronto comenzarán a desarrollar caries que parecen manchas cafés. (*dé vuelta los papeles con el lado oscuro hacia el público*)

Un diente tiene una caries grave y está listo para caerse o, tal vez, lo sacaron porque estaba muy picado. (*el “diente” del centro se va*)

¿Qué pasa con los dientes de leche que se quedan? (*pida ideas al público*) Se mueven para llenar el espacio. (*los voluntarios se inclinan uno hacia el otro*) Podrían volverse torcidos. Es difícil mantenerlos limpios.

Pronto, los niños crecen y comienzan a perder sus dientes de leche. Es momento de que salga un diente de adulto permanente. Los primeros dos dientes frontales de adulto salen alrededor de los 6 años. (*el presentador se vuelve el diente permanente y trata dramáticamente de apretujarse entre los dos dientes de leche mientras sujeta el lado blanco de papel hacia el público*)

¿Qué le pasa a ese nuevo diente perfecto? (*pida ideas*) Sí, casi no hay espacio, puede salir chueco, es difícil de limpiar, etc. y sale en una boca llena de dientes con caries. Difícilmente tiene una oportunidad porque hay muchas caries en la boca. Pronto también tendrá caries. (*dé vuelta el lado oscuro del papel, por lo que ahora los lados oscuros de todos los dientes están orientados hacia el público*)

¡Recordemos que los dientes de leche SON importantes! Aunque los dientes de leche de los niños están en sus bocas sólo durante 6 a 12 años, tienen funciones muy importantes que ayudaran a proteger y dar forma a nuestros dientes permanentes (de adulto). Necesitamos una boca saludable.

### Materiales

- Cuatro hojas de color blanco y café para hacer cuatro “dientes” de color: el lado frontal es blanco, el lado posterior es café.
- Folleto de “Los dientes de leche son importantes”.

## Debate y Folleto de Práctica para los Padres

- ¿Qué aprendieron hoy sobre los dientes de leche?
- ¿Tienen alguna pregunta sobre los dientes de leche?
- ¿De qué maneras podrían usar esta historia con sus niños?
- Aquí encontrarán un folleto para que se lo lleven a casa. Este folleto tiene algunos recordatorios importantes de las cosas que pueden hacer para mantener los dientes de su bebé saludables.

# Los Dientes de Leche son importantes

## ¿Sabía usted...?

Nunca piense que son sólo dientes de leche. Realizan tareas importantes: Ayudan a los niños a comer los alimentos, a pronunciar palabras y a mantener un espacio saludable para los dientes de adulto.

### ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Preguntaré a mi familia, amigos o visitador al hogar el nombre de un dentista que trabaja con niños pequeños.
- Programaré la primera consulta dental de mi bebé alrededor de su primer cumpleaños.
- Colgaré el letrero "Los dientes de mi bebé son importantes" en el baño para ayudarnos a recordar limpiar las encías del bebé o cepillarle los dientes todas las mañanas y noches (en cuanto le salgan los dientes).

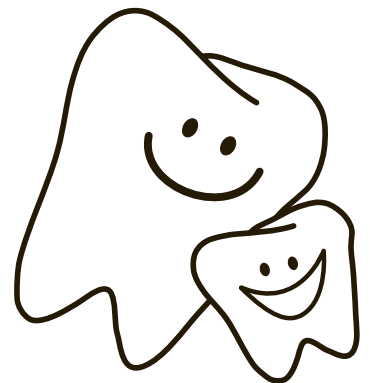


## Los dientes de mi bebé son importantes y los mantendré limpios.

**Cantaré "Si estás contento y lo sabes" con los siguientes versos mientras limpio las encías del bebé o le cepillo los dientes:**

¡Si estás sano y lo sabes, a cepillar tus dientes! ¡Si estás sano y lo sabes, a cepillar tus dientes; si estás sano y lo sabes, y lo quieres demostrar; si estás sano y lo sabes, a cepillar tus dientes!

¡Si estás sano y lo sabes grita: dientes felices! ¡Si estás sano y lo sabes, limpia las encías del bebé! ¡Si estás sano y lo sabes, a sonreír!



# ¡Ataque de Ácido!

**Instrucciones:** Esta presentación en grupos pequeños les muestra a los niños y a los padres cómo la combinación de gérmenes y alimentos causa caries. En la demostración, el bicarbonato de sodio representa los alimentos, la pimienta negra representa los gérmenes y el vinagre se usa para crear el ácido.

### Demostración

Imaginen que este tazón es la boca de su niño. Sabemos que los gérmenes viven en esa boca. *Espolvoree la pimienta.*

Supongamos que se trata de un bebé que tiene el hábito de dormir con un biberón de fórmula o leche. *(El bicarbonato de sodio representa los alimentos, agregue un poco de bicarbonato de sodio)* Los gérmenes más los alimentos crean ácido. *(Agregue una pequeña cantidad de vinagre hasta que comience a burbujear)*

A esto le llamamos “ataque de ácido” y dura 20 minutos cada vez que comemos o bebemos.

El bebé saca el biberón de su boca, así que la madre se despierta de nuevo. La mamá le vuelve a colocar el biberón. El bebé toma más leche *(añada más bicarbonato de sodio)* ¿y qué sucede? *(agregue más vinagre)* Veinte minutos más de ataque de ácido.

Más tarde en la noche, el bebé llora de nuevo. Mamá camina a tropezones y vuelve a darle el biberón. ¿Qué sucede? *(repita lo del bicarbonato de sodio y el vinagre; ahora el contenedor está bastante lleno de burbujas y se ve sucio)*

Hasta ahora, los dientes del bebé se han estado remojando toda la noche en ácido, con lo que se debilitan y ablandan.

Así es cómo los niños contraen Caries de Biberón. Probablemente lo han visto; quizá lo conozcan con otro nombre (picadura de biberón, etc.) El nombre oficial es Caries de la Primera Infancia. Pero no sólo la leche de los biberones provoca caries. Piense en las bebidas gaseosas que usted bebe en las tardes. O las galletas saladas que comen los niños de preescolar todas las mañanas. Cada vez que comemos o tomamos, cualquier cosa que no sea agua, nuestros dientes sufren veinte minutos de ataques de ácido. Si comemos con mucha frecuencia, sufrimos de ataques de ácido una y otra vez. Al final, nuestros dientes se debilitan y pueden deteriorarse fácilmente o tener caries.

### Materiales

- Tazón o recipiente pequeño.
- Bicarbonato de sodio.
- Pimienta negra molida.
- Vinagre blanco.
- Cuchara.
- Folleto “Los Gérmenes y mis Dientes”.

## Debate y Folleto de Práctica para los Padres

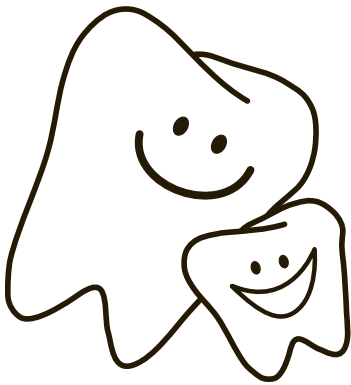
- ¿Qué podemos hacer?
- Limitar los ataques de ácido. Limpiarnos los dientes después de comer.
- Servir alimentos o bebidas en las horas de las comidas y bocadillos en lugar de todo el día o la noche, 3 comidas y 2 bocadillos (dependiendo de la edad del niño).
- Evitar llenar los vasitos entrenadores con jugos o bebidas azucaradas; si los niños tienen sed, deles agua.
- Evitar llevar a los niños a la cama con un biberón, a menos que contenga agua.
- Durante esta plática, hemos hablado sobre algunas cosas que puede hacer para cuidar los dientes de su familia. El folleto proporciona recordatorios de las cosas que usted puede hacer para mantener saludables los dientes de su familia.



# Los Gérmenes y mis Dientes

## ¿Sabía usted...?

- Los gérmenes causan las caries. Tenemos gérmenes en la boca que usan los alimentos que ingerimos para formar ácido. Este ácido debilita los dientes y causa caries.
- Para evitar las caries, deshágase de la comida y los gérmenes. Cepílese los dientes todos los días, después de desayunar y antes de ir a dormir.



## Háganlo Juntos

Haga del cepillado de dientes una parte regular y divertida de la rutina de su niño antes de acostarse. Cuando cepille los dientes de su niño esta noche, dígame que se van a deshacer de todos los “**gérmenes de las caries**”.

Diga cosas divertidas, como “¡Oh, atrapé uno!” o “¡Oh, aquí hay otro, lo voy a atrapar!”

## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Cepillaré los dientes de mi niño cada mañana y noche con un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta dental con fluoruro (una pequeña cantidad desde que sale el primer diente hasta los 3 años, una cantidad del tamaño de un guisante después de eso).
- Haré que cepillarse los dientes sea divertido al decirle a mi niño “¡Voy a atrapar a todos los gérmenes de las caries! ¡Oh, atrapé uno!”



## Elementos Básicos de la Salud Bucal 2

# ¡Show de títeres de gérmenes!

**Instrucciones:** Pida a dos voluntarios que sean los gérmenes; el maestro es el cepillo de dientes. Lo ideal es dar a los voluntarios el texto para que lo revisen unos minutos antes de la presentación.

**Lactobacilo:** Sí, sí, sí (ve al público) ¡Hola! Me llamo Lactobacilo, es un nombre un poco tonto ¿no? Por eso me dicen TONTÍN. ¿Pueden decir mi nombre conmigo? ¡TONTÍN!

Soy tonto y pegajoso y vivo en los dientes. Sí, sí, sí. ¡Así vivo! ¡Así vivo! Vivo en ese, y en ese y en ese de muy atrás. ¡Me pego muy fuerte! Pero no puedes verme. Soy pequeñito e invisible. ¡Y me encanta pegarme a los dientes! ¡Eh! ¿Quién está en ese diente?

**Estrepto:** Soy Estrepto; tengo un nombre fuerte porque soy fuerte. ¿Pueden decir mi nombre? ¡ESTREPTO! ¡Díganlo de nuevo! ¡ESTREPTO! Soy pequeñito e invisible, pero soy fuerte. También vivo en los dientes. Vivo en ese, y en ese y en ese de muy atrás. Me gusta comer los alimentos que llegan. La comida me hace FUERTE.

**Lactobacilo:** La comida me hace TONTO y PEGAJOSO.

**Estrepto:** Juntos les hacemos cosas malas a tus dientes. Nos pegamos y los debilitamos.

**Lactobacilo:** Si nos quedamos en tus dientes, podemos hacerles hoyos. Sí, sí, sí. ¡Sí lo hacemos, sí lo hacemos!

**Estrepto: (susurro)** Pero a veces no podemos quedarnos en los dientes.

**Lactobacilo: (susurro)** A veces nos sacan con un cepillo. A veces, *(más fuerte)* ¡Oh, NO, aquí viene!

**Cepillo de dientes:** ¡Soy más fuerte que los gérmenes! ¡Los cepillo para que se vayan al drenaje! *(un cepillo gigante los cepilla y se deshace de ellos)*

**Lactobacilo:** ¡Oh, no, ya nos vamos!

**Estrepto: (débilmente)** Pero regresaremos mañana.

**Cepillo de dientes:** No hay problema porque me voy a deshacer de ustedes cepillándolos. ¡Me cepillo TODOS los días!

### Materiales

- Texto "Estrepto y Tontín".
- 2 títeres de gérmenes.
- 2 adultos voluntarios.
- Cepillo de dientes.
- Folleto "Los Gérmenes causan Caries".

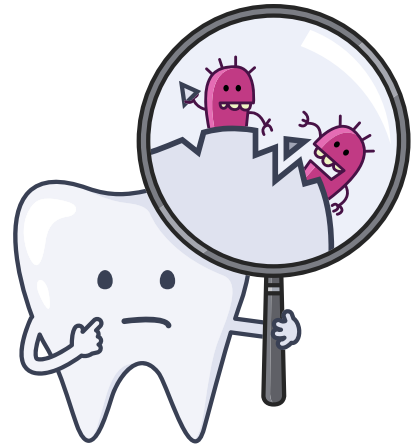
## Debate y Folleto de Práctica para los Padres

- ¿Qué preguntas tienen sobre lo que causa las caries?
- ¿De qué maneras podrían usar estas historias con sus niños?
- Pase el folleto de Los Gérmenes causan Caries.

# Los Gérmenes causan Caries

## ¿Sabía usted...?

- Los gérmenes más los alimentos y las bebidas ricas en azúcares o carbohidratos provocan las caries.
- Tener manchas blancas o cafés en los dientes puede ser un signo temprano de caries y una mancha negra probablemente es una caries.
- Las caries crecen y crecen hasta que el dentista las arregla.



**Manchas blancas**  
(el comienzo de las caries)



**Caries**

## Las caries se pueden prevenir.

### ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Revisaré los dientes de mi niño para detectar manchas blancas, cafés o negros.
- Programaré una cita con el dentista de mi niño si detecto manchas blancas, cafés o negros.



## Elementos Básicos de la Salud Bucal 3

# Adivine el azúcar

**Instrucciones:** Antes de la noche familiar, cree un tablero de presentación que muestra el contenido de azúcar de diferentes bebidas que son comunes entre las familias en su programa, organícelo para mostrarlo después de su presentación.

Use azúcar granulada en bolsas de plástico o cubitos de azúcar que estén pegados a la etiqueta o contenedor de la bebida. Los ejemplos de bebidas se encuentran en la página 142: 4 gramos de azúcar son igual a una cucharadita; divida 4 entre el número de gramos para obtener el número de cucharaditas. Recuerde, muchas bebidas contienen dos porciones en un contenedor, así que multiplique el azúcar de una porción por el número de porciones de todo el contenedor.

Los padres voluntarios comparan el contenido de las diferentes bebidas y dicen cuál es la opción más saludable. Termine con agua y hable sobre por qué es la opción más saludable.

### Inicio

Aquí encontrará algunas preguntas para empezar:

¿Cuánto de nuestro cuerpo está formado por agua?

*Respuesta: El agua constituye la mitad de nuestro peso corporal.*

¿Qué hace el agua por nuestro cuerpo?

*Respuestas: Ayuda a digerir la comida, mueve los nutrientes a través de la sangre, mantiene nuestra piel hidratada.*

¿Cuánta agua bebe un elefante al día?

*Respuesta: Alrededor de 2 galones.*

¿Cuánta agua debemos tratar de beber al día?

*Respuesta: De 8 a 10 vasos (8 onzas cada uno; alrededor de 64 onzas).*

La mayoría de las bebidas tienen una etiqueta nutricional pegada. Esta etiqueta proporciona mucha información sobre lo que contiene la bebida. Nos enfocaremos en la parte del azúcar de la etiqueta y cuánta azúcar hay en una porción de su bebida favorita. Cuando observe la etiqueta, le dirá cuántos gramos de azúcar hay en cada porción.

¿Gramos? ¿Cómo sabemos cuánto es un gramo? Todos sabemos cuánto es una cucharadita, así que veamos cómo convertir gramos en cucharaditas. Cuatro gramos de azúcar es igual a una cucharadita. La etiqueta también le dice cuántas porciones hay en la botella. A veces, tiene más de una porción. Así que tendrá que doblar o triplicar la cantidad de azúcar para saber cuánta azúcar hay en toda la botella.

### Materiales

- Botellas o latas de bebidas de muestra.
- Azúcar, granulada o en cubitos.
- Cucharitas.
- Contenedores.
- Página 143 con la etiqueta nutricional de la leche con chocolate.
- Jarra de agua.
- Tabla de presentación.
- Folletos de etiquetas nutricionales.
- Folleto "El agua es mejor".

Continúa en la siguiente página »

# Adivine el azúcar **continuación**

## **Demostración**

Voy a mostrarles una bebida y quiero que adivinen la cantidad de azúcar en cada bebida.

*Pídale a un padre voluntario que apile los cubitos de azúcar o vacíe el azúcar en un contenedor para cada ejemplo. Levante la charola o el contenedor cada vez para que todos los padres puedan ver.*

Texto de muestra: Ésta es una bebida gaseosa grande. ¿Cuánta azúcar creen que tiene esta botella de bebida gaseosa? *(respuestas)*

La etiqueta dice que tiene [ ] gramos de azúcar. Usemos la conversión para saber cuántas cucharaditas son.

Divida 4 entre [ ]. Esto significa que hay [ ] cucharaditas de azúcar en esta bebida.

Pero, debemos ver también las porciones. ¿Cuántas porciones creen que tiene esta botella? ¿Tiene dos porciones! Tiene [ ] gramos de azúcar en cada porción, así que tenemos que doblar eso. [ ] de una porción más [ ] de la otra porción suman [ ] en total. Eso significa que hay dos veces el azúcar que usted podría imaginar.

¿Cuántos de nosotros bebemos sólo una porción y guardamos el resto para después? ¿Se le ocurriría alguna vez agregar toda esa azúcar en un vaso y beberla? ¿Le gustaría que su niño beba tanta azúcar? ¡Probablemente no!

*(Repita el proceso con otras dos o tres bebidas y muestre el azúcar en el tablero. Use el agua como el último ejemplo).*

Este es un vaso de agua. ¿Cuánta azúcar cree que tiene este vaso de agua? Correcto, ninguna. El agua no tiene azúcar, lo que significa que no tiene calorías. Y, aprendimos antes que el agua es importante para nuestros cuerpos. El agua de grifo es saludable y es posible que contenga fluoruro, un mineral natural que ayuda a prevenir las caries.

## **Debate**

Hablemos sobre las maneras en las que podríamos beber más agua y menos bebidas endulzadas azucaradas durante el día. Ejemplos para mencionar si no lo hace el grupo:

- El agua de grifo es gratis.
- El agua de grifo no tiene azúcar añadida, no tiene calorías.
- El agua es buena para nuestros cuerpos.
- Si los niños comienzan a beber agua, les gustará y la pedirán. Una vez que introduzca bebidas que saben dulce porque tienen azúcar añadida, probablemente las quieran.
- Guarde las bebidas gaseosas y jugos para los días especiales, como una fiesta.
- Sirva fruta fresca en lugar de jugo, tiene más vitaminas y nutrientes.
- Llene los biberones y los vasitos entrenadores con agua para que los niños beban entre comidas.
- Haga del agua algo divertido. Sirva agua con popotes/pajitas o botellas que se puedan volver a llenar.
- Agregue rodajas de pepino, menta o fruta, como fresas para añadir sabor al agua.
- Pase la Tabla de Consumo de Agua.

## Bebidas y jugos (sin gas)

8 oz. por porción, a menos que se indique de otro modo

Nombre	Cuchara-ditas de azúcar	Calorías
Jugo de manzana, Tree Top	6 ½	120
Té helado Arizona	6	90
Jugo de bayas, Capri Sun, porción de 6.75 oz.	5	90
Ponche de frutas, Capri Sun, porción de 6.75 oz.	4	60
Jugo de cereza, Capri Sun, porción de 6.75 oz.	4	60
Limonada Country Time	5	80
Gatorade	3	63
Jugo de uva	9	152
Hawaiian Punch	7	120
Juicy Juice, uva	7	140
Juicy Juice ponche	6 1/2	120
Kool Aid Burst, porción de 6.75 oz.	2 1/4	35
Kool Aid, uva	4	60
Jugo de naranja	5	122
SoBe fresa plátano	6 1/4	100
SoBe ponche de frutas	6 1/4	100
SunnyD	3 1/3	55
Tang	5 1/2	90



## Leche y bebidas con leche

8 oz. por porción, a menos que se indique de otra manera

Nombre	Cuchara-ditas de azúcar	Calorías
Malteada de chocolate de McDonalds, 12 oz.	19 1/4	560
Malteada de vainilla de McDonalds, 12 oz.	15 3/4	530
Leche con chocolate de Nesquick	6	150
Frappuccino de Starbucks, 9.5 oz.	8	200
Vanilla latte de Starbucks, 9.5 oz.	4 1/4	120

## Bebidas energéticas

Porción de 8 oz.

Nombre	Cuchara-ditas de azúcar	Calorías
Monster Energy	6 3/4	110
Red Bull	6 3/4	110
Rock Star Energy	7 3/4	140

## Bebida gaseosa (con gas)

Porción de 12 oz.

Nombre	Cuchara-ditas de azúcar	Calorías
Coca Cola, clásica	9 3/4	140
Coca Cola, mexicana	9 3/4	150
Cream soda	11 1/2	180
Orange Crush	12 1/2	180
Dr. Pepper	10	150
Fanta	10 1/2	160
Mountain Dew	11 1/2	170
Pepsi	10 1/4	150
Root Beer, A & W	11 1/4	170
Root Beer, Barq's	11 1/4	160
Root Beer, Mug	10 3/4	160
7-up	9 3/4	140
Sierra Mist	9 3/4	140
Sprite	9 1/2	140
Sprite, mexicano	10	160
Squirt	9 1/4	140



**Leche con chocolate**

# Información nutricional

Tamaño por porción 8 oz.

Porciones por contenedor 2

---

**Cantidad por porción**

---

Calorías 180

---

**Grasa total**

---

Saturada

---

No saturada

---

**Colesterol**

---

**Sodio**

---

**Carbohidratos totales**

---

Fibra 1 g

---

Azúcar 28 g

---



## Elementos Básicos de la Salud Bucal 3

# El azúcar que ingerimos en un día

### Demostración

*Imaginen que el contenedor transparente es la pancita del niño. Dele el contenedor, el azúcar y la cuchara a un padre.*

*Diga: "Adivinen cuántas cucharaditas de azúcar hay en un tazón de Trix" (consulte la lista de ¿Cuánta azúcar hay en algunos de los alimentos favoritos? Haga una lista para saber las respuestas).*

*Pídales a las familias que respondan y dígale a la madre con el contenedor que vacíe el número de cucharaditas de azúcar en un tazón de Trix en el contenedor transparente.*

*Continúe eligiendo alimentos y pidiendo a los participantes que vacíen el azúcar en el contenedor de plástico transparente. Hacer que los participantes vacíen el azúcar y ver cómo se apila el azúcar es muy impactante. Elija los alimentos comunes que tienen sorprendentemente un alto contenido de azúcar para ver lo rápido que se llena el contenedor.*

*No tiene que analizar todo el día para ver que las personas pueden consumir mucha azúcar. Deténgase cuando sienta que los participantes recibieron el mensaje.*

*Diga: Tenemos muchas opciones sobre los tipos de alimentos que consumimos. Concluya hablando sobre algunos alimentos que son saludables para los dientes en comparación con los que son dañinos para los dientes. Mencione los alimentos que comen por lo general los niños que no ha mencionado durante la demostración: bocadillos de frutas, galletas saladas, pan blanco*

### Materiales

- Azúcar, granulada o en cubitos
- Cucharitas
- Contenedores transparentes de plástico
- Folletos "Lista de alimentos saludables y dañinos para los dientes" y "¿Cuánta azúcar hay en los alimentos comunes?"

## Debate y Folleto de Práctica para los Padres

- ¿Qué ideas tiene sobre cómo consumir menos azúcar al día?
- Tengo un par de folletos para que se los lleven a casa.
  - El primero es la Lista de alimentos saludables y dañinos para los dientes. Le recomendamos pegarla en su refrigerador para ayudar a recordarles sobre los alimentos saludables para los dientes que deben consumir.
  - El segundo folleto es "¿Cuánta azúcar hay en los alimentos comunes?".



## Lista de Alimentos Saludables para los Dientes



Manzanas  
 Plátanos  
 Brócoli  
 Zanahorias  
 Cereales, bajos en azúcar  
 Queso  
 Cerezas  
 Queso cottage  
 Pepino  
 Huevos  
 Pescado  
 Uvas  
 Ejotes  
 Lechuga  
 Carnes  
 Melones  
 Nueces  
 Naranjas  
 Duraznos  
 Guisantes  
 Palomitas  
 Fresas  
 Camotes  
 Tofu  
 Tomates  
 Panes de harina integral  
 Galletas saladas, arroz y pastas de harina integral  
 Yogur



**Bebidas:**  
 Agua  
 Leche

## Lista de Alimentos Dañinos para los Dientes



Pan (blanco)  
 Cereal para el desayuno, azucarado  
 Pastel  
 Dulces  
 Papas fritas  
 Galletas  
 Galletas saladas  
 Bocadillos de frutas  
 Galletas dulces Graham  
 Barras de granola  
 Goma de masticar, con azúcar  
 Helado



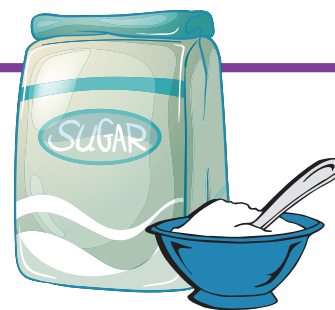
**Bebidas:**  
 Jugo  
 Bebidas gaseosas  
 Bebidas deportivas  
 Té dulce  
 Leche endulzada  
 Café endulzado

★ Elija y prepare alimentos que sean **adecuados para la edad** de su niño.





# ¿Cuánta azúcar y carbohidratos hay en algunos de sus alimentos favoritos?



	Tamaño de la porción	Carbohidratos	Cucharaditas de azúcar
<b>Desayuno</b>			
• Cereal Trix	1 Taza	27 g	10 g de azúcar (2.5 cdita.)
• Leche (2 %)	1 Taza	12 g	12 g de azúcar (3 cdita.)
• Jugo de naranja	6 oz.	22 g	16 g de azúcar (4 cdita.)
<b>Refrigerio</b>			
• Yogur bajo en grasa	6 oz.	32 g	32 g de azúcar (8 cdita.)
• Jugo de manzana	1 Taza	28 g	24 g de azúcar (6 cdita.)
<b>Almuerzo</b>			
• Hamburguesa, comida rápida	1 regular	28 g	6 g de azúcar (1.5 cdita.)
• Papas a la francesa, comida rápida	chicas	30 g	.15 g de azúcar (0 cdita.)
• Rebanadas de manzana	½ Taza	9 g	6.5 g de azúcar (1.5 cdita.)
• Jugo de manzana	6.75 oz.	24 g	20 g de azúcar (5 cdita.)
<b>Refrigerio</b>			
• Malteada de chocolate	20	63 g	63 g de azúcar (16 cdita.)
• Galletas dulces Graham	2 enteras	22 g	9 g de azúcar (2 cdita.)
<b>Cena</b>			
• Nuggets de pollo	5	15 g	.71 g de azúcar (0 cdita.)
• Papas hash brown	½ Taza	22 g	.75 g de azúcar (0 cdita.)
• Ejotes	¼ Taza	2 g	.4 g de azúcar (0 cdita.)
• Leche con chocolate	1 Taza	30 g	24 g de azúcar (6 cdita.)
<b>Refrigerio</b>			
• Helado de chocolate	½ Taza	19 g	17 g de azúcar (4.25 cdita.)
• Galletas de animalitos	10	18.5 g	3.5 g de azúcar (1 cdita.)



## Elementos Básicos de la Salud Bucal 4

# ¿Cómo Cepillarse?

*Pregunte a los participantes: (dígalos que sólo piensen en la respuesta, no que la digan en voz alta)*

- ¿Con qué frecuencia se cepilla los dientes?
- ¿Cuánta pasta dental usa?
- ¿Cuándo cree que los niños deben empezar a cepillarse los dientes por sí mismos?

Existe una manera correcta de cepillarse para que cada parte de los dientes quede limpia.

Use un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta dental, una pequeña cantidad cuando sale el primer diente y una cantidad del tamaño de un guisante a los tres años o más de edad.

El fluoruro en la pasta dental ayuda a reforzar los dientes.

Todos debemos cepillarnos al menos dos veces al día: después de desayunar y antes de ir a dormir. Antes de ir a dormir es el momento más importante para cepillarnos para que los alimentos no se queden en los dientes toda la noche, lo que puede provocar caries.

Sostenga el cepillo donde la encía toca el diente. Los alimentos y gérmenes se pegan allí.

Haga círculos pequeños y cuente hasta 5 antes de pasar a la siguiente área. Mueva alrededor en un patrón de diente a diente; adentro, afuera, arriba y abajo. Con los niños decimos: "hagan círculos diminutos, moviendo el cepillo en círculos diminutos, de cosquilleo, ondulados" y contamos en voz alta hasta 5 (*pida a los niños o los padres que cuenten con usted hasta 5*) Hagan esto hasta que todos los lados de cada diente estén limpios. Esto toma alrededor de 2 minutos.

No es fácil para los niños, los padres necesitan cepillarles los dientes hasta que los niños tengan 8 años.

Recuerde las superficies de mordida. Los dientes tienen protuberancias y hendiduras donde se atasca la comida y se ocultan los gérmenes.

Recuerde cepillarse la lengua también. (*haga de cuenta que se cepilla la lengua*)

Esta vez (levante su dedo índice) imaginemos que esto es su cepillo de dientes. Mantenga su dedo fuera de la boca. Vamos a cepillarnos y contemos juntos, en círculos, en círculos:

# 1 - 2 - 3 - 4 - 5

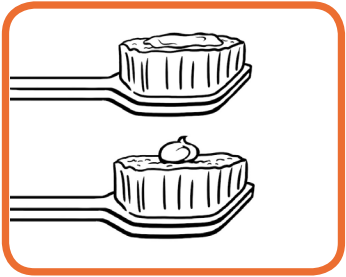
### Materiales

- Cepillo de dientes.
- Modelo de boca.
- Folleto "¿Cómo Cepillarse?"

## Debate y Folleto de Práctica para los Padres

- ¿Qué preguntas tienen sobre el cepillado de dientes?
- Este folleto tiene algunos consejos útiles sobre el cepillado de dientes.

# ¿Cómo Cepillarse?



**Use un cepillo de dientes de cerdas suaves y pasta de dientes con fluoruro.**

Use una cantidad muy pequeña de pasta de dientes desde el primer diente hasta los 3 años y una cantidad del tamaño de un guisante después de esa edad.



**Sostenga el cepillo en un ángulo en que la encía toque el diente.**

A los alimentos y los gérmenes les gusta pegarse allí.



**Mueva el cepillo de dientes en círculos pequeños.**

Cuente hasta 5 antes de mover el cepillo a otro punto.



**Recuerde las superficies de mordida.**

Allí es donde los alimentos se atascan y se ocultan los gérmenes.



**Cepille la lengua.**

Los gérmenes se ocultan allí.

**Cepillarse los dientes después de desayunar y antes de dormir.**



### ¿Cómo usar Hilo Dental?

**Instrucciones:** Explique que un buen cuidado en casa puede hacer la diferencia para evitar las caries y mantener una boca saludable. Cepillarse los dientes es una parte, usar el hilo dental es la otra. Usar el hilo dental limpia la comida y se deshace de los gérmenes donde el cepillo de dientes no llega entre los dientes.

No eliminará todos los gérmenes, pero puede hacer que sea difícil que se queden allí. Los gérmenes son como estos vasos de plástico. *Levante los vasos de plástico.* Se juntan y forman paredes de placa pegajosa. *Apile los vasos sobre una mesa.* Si los dejamos se fortalecerán cada vez más e invadirán toda la boca. Si usamos hilo dental todos los días podemos derribar sus paredes. *Derribe los vasos.*

Todos los días empezarán de nuevo (*construya una pila más pequeña*), pero si seguimos usando el hilo dental todos los días podemos tenerlos bajo control. (*derribelos de nuevo*)

Cuando usamos el hilo dental, es posible que al principio sangren las encías. Esto es normal. No se preocupe y no deje de usar el hilo dental. Use el hilo dental todos los días y las encías estarán más saludables y dejarán de sangrar.

Aprendamos la manera correcta de usar el hilo dental. Con un compañero, uno de ustedes usa su hilo como un hilo dental. El otro sostiene sus dedos como si fueran los dientes alineados en la boca y su compañero usará el hilo dental entre sus dedos. Algunos dedos están muy juntos.

Envuelva el "hilo dental" alrededor de su dedo medio o índice para sujetarlo con firmeza. Sostenga entre el pulgar y el dedo.

Deslice el hilo dental suavemente entre los dos dientes (*dos dedos*); ahora envuelva el hilo dental hacia un diente, (*dedo*) rodeándolo mientras lo desliza suavemente hacia arriba y hacia afuera.

Deslícelo con cuidado hacia abajo en el mismo lugar; envuélvalo hacia el diente de al lado, abrazando ese diente mientras lo desliza suavemente hacia arriba y hacia afuera.

Repita el proceso en todos los dientes; recuerde rodear la parte posterior de los dientes, incluso la del último diente de la fila.

Siempre use un pedazo limpio de hilo dental entre los dientes.

Nunca lo use con rudeza ni fuerce el hilo dental ya que puede cortar o lastimar el tejido de las encías.

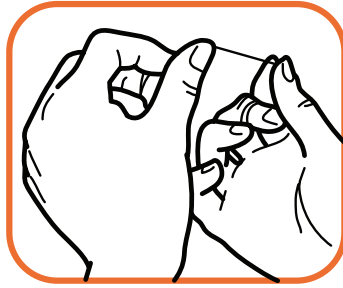
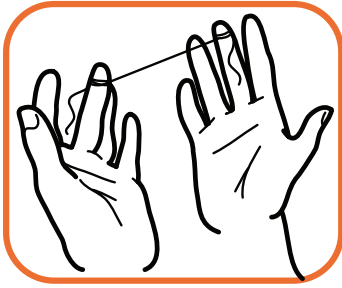
#### Materiales

- Vasos de plástico que se apilan.
- Un pedazo de hilo de alrededor de 12 a 18" de largo.
- Folleto "¿Cómo usar Hilo Dental?"

### Debate y Folleto de Práctica para los Padres

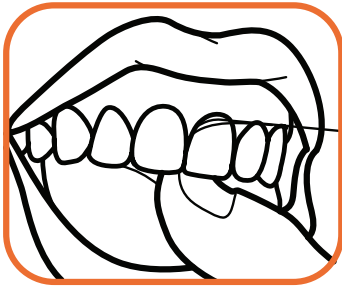
- Los niños no pueden usar el hilo dental por sí mismos. Los padres deben hacerlo. Use el hilo dental en los dientes de su niño cuando los lados de sus dientes se toquen entre sí.
- Y recuerde, usted es un modelo a seguir importante para su niño. Los niños necesitan ver que usted usa hilo dental también.
- Abra la sesión de preguntas.
- Este folleto tiene algunos consejos útiles sobre el uso del hilo dental.

# ¿Cómo usar Hilo Dental?



Envuelva el hilo dental alrededor de su dedo medio o índice para sostenerlo con firmeza.

Sosténgalo entre el pulgar y los dedos.



Deslice suavemente el hilo entre dos dientes. Luego, envuelva el hilo dental hacia un diente, rodeándolo mientras lo desliza suavemente hacia arriba atrás, adelante y hacia abajo.



Repita este proceso en todos los dientes. Recuerde rodear ese diente de atrás, aunque sea el último en la fila.

## Recuerde...

- ✓ Siempre use un pedazo limpio de hilo dental entre los dientes.
- ✓ Nunca use con fuerza el hilo dental, ya que puede cortar o lastimar el tejido de las encías.
- ✓ Los niños no pueden usar el hilo dental por sí mismos, necesitan que usted les ayude.
- ✓ Comience a usar hilo dental en los dientes de su niño tan pronto como se toquen.
- ✓ Esto ayudará a su niño a aprender buenos hábitos si ve que usted usa hilo dental.



# Cómo programar y mantener una cita dental

Hoy, vamos a conversar sobre acudir al dentista y por qué es importante que ustedes, como padres, sepan cómo encontrar un dentista, programar y mantener las citas dentales para su niño.

Aquí encontrará algunas preguntas para empezar:

¿Por qué es importante que su niño acuda al dentista? *(espere las respuestas)*

**Respuesta:** Para examinar las caries, arreglar las caries, aplicar fluoruro, para las revisiones regulares, para evitar que mi niño tenga caries.

Algunos de sus niños incluso pueden preguntar, “¿Cuándo puedo ir al dentista?” El dentista quiere que los dientes de su niño estén fuertes y sanos. Las visitas regulares al dentista pueden ayudar a prevenir las caries si se detectan a tiempo. Se recomienda que los niños acudan al dentista o su proveedor médico cuando les sale su primer diente o en su primer cumpleaños.

Quizá le sorprenda escuchar el “mensaje de la primera visita cuando sale el primer diente o en el primer cumpleaños”. Y, es posible que le hayan dicho que su niño no necesita ver a un dentista hasta que tenga tres años.

El comenzar a acudir de manera regular al dentista temprano permite que el dentista o el proveedor médico revisen los dientes de su niño para detectar los primeros signos de caries o tratar las caries cuando todavía son muy pequeñas.

Si no tiene un dentista para su niño, hoy hablaremos sobre las maneras de identificar un dentista, programar una cita para su niño y prepararse para la consulta.

### Localice un dentista o recursos dentales

Tenemos la suerte de contar con dentistas capacitados para trabajar con niños en nuestra comunidad. ¿Ha escuchado del programa de Acceso a Dentistas para Bebés y Niños (Access to Baby and Child Dentistry, ABCD)? *(respuestas)*

El programa ABCD es para niños desde el nacimiento hasta los seis años en Medicaid (ProviderOne). El dentista de ABCD verá a su niño en su consultorio. El dentista y el personal han recibido capacitación sobre cómo atender a los niños pequeños.

Antes de programar una cita con el dentista de ABCD, debe afiliarse al programa ABCD. Puedo ayudarle a afiliarse en el programa ABCD con nuestro coordinador local de ABCD *(reparta a las familias los formularios de afiliación a ABCD y llénelos)*.

### Materiales

- Copias de los recursos dentales locales de la comunidad.
- Información sobre la afiliación a Medicaid.
- Registro/formulario para la afiliación a ABCD.
- Tarjetas para recordar la cita.
- Plumas.
- Folleto “Recordatorio”.



## Cómo programar y mantener una cita dental » continuación

Si su niño no está en Medicaid, tenemos clínicas dentales locales en la comunidad (*comparta la lista de clínicas*) que verán a su niño. No necesita afiliarse; puede llamar directamente.

Programar una cita dental para su niño:

Una vez que su niño esté afiliado a ABCD y cuente con un dentista, puede llamar y programar una cita. Antes de llamar para programar, decida qué días y horas son las mejores para usted. ¿En qué otras cosas debe pensar cuando programe una cita? (*espere las respuestas, las ideas pueden incluir el transporte, horas por la tarde, pedir permiso en el trabajo*) Pensar en estas cosas con anticipación puede ayudar a asegurarse de que mantendrá la cita.

Cuando llame para programar la cita dental, tenga la tarjeta de recordatorio de la cita (*reparta una tarjeta a cada familia*) lista para llenarla. O anótelas en su calendario. Pegue la tarjeta en el refrigerador como un recordatorio de la cita.

Considere el tiempo que necesita para llegar a la cita. ¿Necesita tomar el autobús o recoger a su niño de la guardería? Debe llegar 5 o 10 minutos antes a la cita dental de su niño.

El dentista ha programado el tiempo justo para la consulta de su niño. Haga que la cita sea una prioridad.

¿Cómo puede hacer que la cita sea no tenga complicaciones? (*respuestas*) Considere llevar una bolsa con el juguete favorito de su niño, libros, un vaso con agua, pañales y toallitas húmedas adicionales y cualquier cosa que pueda hacer que esperar en el consultorio sea placentero.

Durante la revisión de su niño, el dentista y su equipo buscarán los primeros signos de caries, hablará con usted sobre cómo cepillar y usar hilo dental en los dientes de su niño y, es posible que aplique fluoruro en sus dientes para ayudar a prevenir las caries. Si su niño tiene caries, le programarán para que regrese para una cita de tratamiento.

Y por último, si algo surge y necesita cancelar la cita de su niño, llame al consultorio al menos un día (24 horas) antes de la cita. Es muy importante, algunos consultorios aplican un cargo cuando no se cancela la cita con anticipación.

### Debate y Folleto de Práctica para los Padres

- ¿Qué tipo de apoyo necesita para ayudarlo a programar la cita?
- ¿Qué preguntas tiene acerca de llevar a su niño al dentista?

# RECORDATORIO

## ¡Su niño tiene una revisión dental pronto!

(Nombre del niño) \_\_\_\_\_

### TIENE UNA CITA DENTAL

El (fecha) \_\_\_\_\_ a las (hora) \_\_\_\_\_

Con el Dr. \_\_\_\_\_

(Dirección) \_\_\_\_\_

(Teléfono) \_\_\_\_\_

### **Recordar llevar:** *(Circule los artículos que desea)*

- Tarjeta del seguro
- Identificación con fotografía
- Dinero para el copago
- Otro: \_\_\_\_\_

### **Recordatorios:**

- Llegaré 15 minutos antes para completar el papeleo.
- Llevar juguetes pequeños o libros para que juegue su niño durante la espera.



# ***Bocados de Información***

Maneras sugeridas para compartir los *Bocados de Información* con las familias:

### **Boletines Informativos para los Padres**

Incluya los *Bocados de Información* en los boletines informativos para los padres. Los padres comenzarán a buscar los Bocados en los boletines futuros cuando haya una esquina recurrente de Cavity Free Kids en el boletín informativo.

### **Sitio web del Programa**

Inserte un nuevo *Bocado de información* en el sitio web de su programa cada semana o mes.

### **Correo Electrónico**

Incluya los *Bocados de Información* en los mensajes para los padres.

### **Reunión de Padres y Noche Familiar**

Incluya los *Bocados de Información* en las agendas de las reuniones de los padres o dentro de los materiales de la presentación.

### **Carteles**

Cree una serie de carteles de *Bocados de Información* para colgar en las paredes donde los padres los vean durante la reunión de padres.

## **Los dientes de leche son importantes**

- Las caries son la enfermedad crónica más común de los niños pequeños. Sin embargo, son casi 100 % prevenibles.
- Los dientes de leche son importantes: nos ayudan a comer, a pronunciar palabras y mantienen el espacio para los dientes de adulto.
- Los dientes de leche saludables significan una boca saludable para los dientes de adulto.
- Las caries pueden afectar la salud general de su niño y su capacidad de aprender. Los niños que padecen de dolor provocado por caries tienen muchas dificultades para prestar atención en clase y faltan más a la escuela que otros niños.

## **¿Cuáles son las causas de las caries?**

- Todos tenemos gérmenes en nuestras bocas que se llaman “Streptococcus mutans” y “Lactobacillus”.
- La combinación de gérmenes y carbohidratos (azúcares y almidones) crea un ácido que ataca los dientes durante 20 minutos.
- La placa es una película pegajosa que se forma constantemente en nuestros dientes y está hecha de los gérmenes y sus desechos.
- Los gérmenes nunca desaparecerán por completo de nuestras bocas; el objetivo es mantenerlos bajo control al cepillarnos los dientes y usar hilo dental.
- Los ataques repetidos de ácido en nuestros dientes pueden provocar caries.
- Las caries deben ser tratadas por un dentista.

## **Las caries se pueden prevenir.**

- Las caries son casi 100 % prevenibles.
- Cepílese dos veces al día, dos minutos cada vez, con una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro; una cantidad mínima del tamaño de un grano de arroz hasta los 3 años, del tamaño de un guisante después de esa edad. Use hilo dental una vez al día tan pronto como los dientes se toquen.
- Acuda a una revisión dental dos veces al año. Medicaid y la mayoría de los planes de seguro dental cubren dos consultas preventivas al año.
- Pregunte al dentista sobre el barniz de fluoruro y los selladores; ellos ayudan a proteger los dientes de las caries.

## **Beba más agua, menos jugo y bebidas gaseosas.**

- La nutrición tiene un papel clave en la salud bucal y la salud en general. Los alimentos y las bebidas ricos en azúcar y bajos en fibra pueden causar ataques de ácido en los dientes y provocar caries.
- El agua es la mejor bebida para su cuerpo. Constituye la mitad de nuestro peso corporal, ayuda a digerir los alimentos y mueve los nutrientes a través de nuestro cuerpo.
- Es posible que el agua contenga fluoruro, un mineral natural que ayuda a prevenir las caries.
- El jugo y las bebidas gaseosas contienen mucha azúcar y no tienen valor nutritivo. ¡Reemplácelos con agua!

## **Alimentos saludables para los dientes todos los días**

- Los alimentos y bebidas “saludables para los dientes” son bajos en carbohidratos refinados e incluyen fruta, verduras, queso, carne y frijoles, así como los panes y pastas de harina integral. Los alimentos y bebidas “dañinos para los dientes” incluyen galletas saladas, fruta seca, bocadillos de fruta, las papas fritas, las galletas, el jugo y las bebidas gaseosas.
- Una golosina de vez en cuando está bien. En vez de no permitir ciertos alimentos o bebidas o etiquetarlos como dañinos, guárdelos para los días especiales.
- Es importante comer e ingerir bocadillos en momentos programados de manera regular. Esto limita el número de ataques de ácido en los dientes y les da tiempo para descansar y reconstruirse.

## **Bocadillos para dientes saludables**

Aquí encontrará algunas ideas para bocadillos saludables para los dientes:

- Queso y yogur
- Leche sin sabor
- Verduras
- Panes y cereales de harina integral
- Fruta fresca
- Carne
- Agua
- Frijoles

## **Frecuencia de los Bocadillos**

- La frecuencia con la que los niños toman bocadillos, y no sólo lo que comen, puede ser dañina para sus dientes.
- Los dientes necesitan descansos entre las comidas y los bocadillos para prevenir las caries.
- Picar bocadillos o beber jugo todo el día provoca caries.
- Coma y beba en una sola sentada, en lugar de sorber y picar durante todo el día.

## **Cepillado de dientes y uso del hilo dental**

- Cepillarse los dientes y usar hilo dental son dos maneras importantes de prevenir las caries.
- Cepille todos los lados de cada diente con una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro, lo que toma dos minutos, dos veces al día. No enjuague la pasta de dientes.
- Un padre debe ayudar a su niño con el cepillado de dientes hasta alrededor de los 8 años de edad.
- Cepílese los dientes junto con sus niños. Usted es un ejemplo importante a seguir y esto muestra que también cuida sus dientes.
- Cada miembro de la familia debe tener su propio cepillo de dientes. Reemplace cada cepillo cada 3 o 4 meses.
- Cuando se toquen los lados de los dientes, es importante usar hilo dental al menos una vez al día para eliminar los alimentos y los gérmenes que quedan atascados entre los dientes.

## **Enjuagarse y tragar**

- Después de comer y cuando no es posible cepillarse los dientes, enjuáguese la boca con agua, una técnica que se llama enjuagarse y tragar. Normalmente, los niños pueden enjuagarse y tragar a los 3 años.
- El enjuagarse y tragar no reemplaza el cepillado de dientes, pero ayuda a enjuagar la comida de los dientes y disminuye el ácido.

## Levante el Labio y Observe

- Al menos una vez al mes, levante el labio de su niño y observe de cerca los dientes y las encías.
- Las caries, con frecuencia, comienzan a lo largo de la parte frontal o posterior de los incisivos o a lo largo de las encías. El primer signo de las caries es una mancha blanca. Si observa manchas blancas o cafés en los dientes o ve algo inusual, contacte al dentista o proveedor médico de su niño.
- Un dentista o proveedor médico puede detener o revertir las caries si se detectan a tiempo al aplicar un barniz de fluoruro.

## Visitas al Dentista

- Un dentista o un proveedor médico deben revisar los dientes de los niños en su primer cumpleaños o cuando les salga el primer diente.
- Las revisiones dentales frecuentes son importantes para cada niño porque los dientes pueden cambiar rápido.
- Un dentista se enfoca en prevenir y tratar problemas con los dientes y las encías.
- Otros miembros del equipo dental ayudan al dentista: pueden cepillar y limpiar los dientes, aplicar barniz de fluoruro o tomar rayos X de los dientes.
- Tenga cuidado con los sentimientos de los niños sobre acudir al dentista, algunos pueden sentirse nerviosos, otros pueden sentirse emocionados.
- Mientras más sepan los niños acerca de visitar al dentista, más cómodos se sentirán.

## Aproveche lo más que pueda la consulta dental de su niño

Durante las revisiones de su niño:

- Hable sobre los hábitos alimenticios y de bebidas de su niño.
- Pregunte al dentista si usted está cepillando bien los dientes de su niño.
- Comparta las inquietudes o preguntas sobre la salud bucal de su niño. ¿Tiene riesgo de sufrir caries? ¿Qué puede hacer para reducir el riesgo?
- Pregunte si su niño necesita fluoruro. Si su agua no contiene fluoruro, pueden recomendarle gotas o tabletas.
- Pregunte acerca del barniz de fluoruro.

## Fluoruro

- El fluoruro es un mineral natural que ayuda a prevenir las caries e incluso pueden revertir las caries tempranas.
- Averigüe si su agua está fluorizada. Si no lo está, es posible que su niño necesite obtener el fluoruro de otra fuente, tal como gotas o tabletas de fluoruro de su dentista o proveedor médico.
- Es importante usar pasta dental con fluoruro cuando se cepille los dientes. Ayuda a prevenir las caries al reforzar los dientes.
- Pregunte a su dentista o proveedor médico sobre el barniz de fluoruro para protegerse en contra de las caries. El barniz de fluoruro es como una vitamina especial que mantiene a los dientes fuertes, contentos y saludables. Se “aplica” sobre los dientes del niño durante una revisión dental o en el consultorio del doctor durante una visita para niños saludables.

Los ***Bocaditos*** están diseñados para compartirlos con las familias cuando surgen preguntas o necesidades.

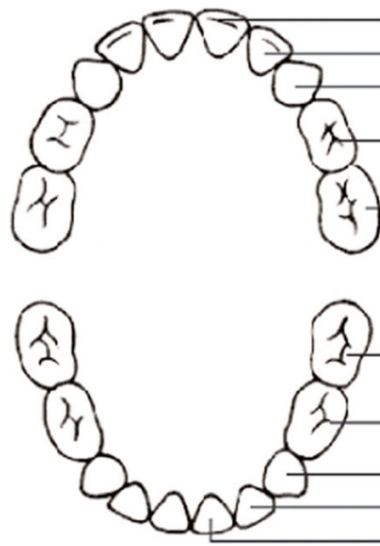
Estos folletos adicionales de práctica para los padres abordan los siguientes temas:

- **Dentición**
- **Levantar el Labio**
- **Fluoruro**
- **Accidentes**
- **Selladores**

# Dentición

## ¿Sabía usted...?

- Por lo general, a los bebés les empiezan a salir los dientes alrededor de los 6 meses.
- Durante la dentición, los bebés pueden morder sus dedos, manos o cualquier cosa que puedan meterse a la boca.
- Reconforte a un bebé que está dentando al ofrecerle un objeto frío, firme, seguro y limpio para la dentición, como un aro de dentición o una toallita húmeda ligeramente congelada.
- El babeo y estar molesto son signos normales de la dentición.



Dientes superiores	Aparecen
Incisivo central	De los 8 a 12 meses
Incisivo lateral	De los 9 a 13 meses
Canino (cúspide)	De los 16 a 22 meses
Primer molar	De los 13 a 19 meses
Segundo molar	De los 25 a 33 meses
Dientes inferiores	Aparecen
Segundo molar	De los 23 a 31 meses
Primer molar	De los 14 a 18 meses
Canino (cúspide)	De los 17 a 23 meses
Incisivo lateral	De los 10 a 16 meses
Incisivo central	De los 6 a 10 meses

Las galletas para la dentición por lo general son pegajosas y están azucaradas y pueden provocar caries. **No las ofrezca para la dentición.**

## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Obtendré un aro de dentición o pondré una toallita en el congelador para reconfortar a mi bebé que está dentando.





# Levantar el Labio

## ¿Sabía usted...?

- Levantar el Labio es una manera de revisar los dientes de su niño para detectar signos tempranos de la caries dental.
- Es rápido y sencillo, tómesese un minuto para levantar el labio mientras lee o juega con su niño, antes de ir a la cama o durante el cepillado de dientes.
- Al revisar los dientes de su niño una vez al mes, puede ayudar a identificar las primeras picaduras de los dientes y prevenir las caries.



**Ignorar los signos tempranos de las picaduras puede provocar caries.**

## Cómo levantar el labio

1. Levante o empuje suavemente el labio superior para que los dientes y las encías sean visibles.
2. Observe los dientes superiores. Revise la parte delantera y posterior de los dientes para detectar placa en la línea de las encías y manchas blancas, cafés o negras.
3. Repita el proceso con los dientes inferiores.
4. Si observa manchas o algo inusual, haga que un dentista o proveedor médico revise los dientes de su niño lo más pronto posible.

*Es posible que su niño esté inquieto, llore o se mueva mientras usted revisa sus dientes. A medida que se sientan más cómodos con el proceso, será más fácil.*

## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Levantaré el labio de mi niño una vez al mes para revisar los primeros signos de caries.
- Programaré una cita con el dentista o el proveedor médico si observo manchas blancas, cafés o negras o tengo otra inquietud.



# Información sobre el fluoruro

## ¿Sabía usted...?

- El fluoruro es un mineral natural que ayuda a prevenir las caries y hasta revertir las caries tempranas.
- Las fuentes de fluoruro incluyen el agua fluorada, el barniz, los enjuagues, la pasta de dientes, las gotas y las tabletas de fluoruro.
- Es importante usar pasta dental con fluoruro cuando cepille los dientes.

Pregunte a su dentista o proveedor médico sobre el barniz de fluoruro para protegerse en contra de las caries. El barniz de fluoruro es como una vitamina especial que mantiene nuestros dientes fuertes, contentos y saludables. Se “aplica” sobre los dientes durante una revisión dental o en el consultorio del doctor durante una visita para niños saludables.

Si su agua no está fluorada, es posible que su niño necesite obtener el fluoruro de otra fuente, tal como gotas o tabletas de fluoruro de su dentista o proveedor médico.



## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Cepillaré los dientes de mi niño con pasta dental con fluoruro.
- Llamaré a mi departamento de salud local o al departamento de agua para averiguar si mi agua está fluorada.
- Si mi agua está fluorada, me aseguraré de que mi niño la beba cuando tenga la edad suficiente para beber agua.
- Si mi agua no está fluorada, le pediré a mi dentista o proveedor médico suplementos de fluoruro para mi niño.



# A veces suceden accidentes

## Si el bebé pierde un diente de leche:

- Si su niño pierde un diente de leche, llévelo junto con el diente al dentista de inmediato.
- El diente no se puede volver a colocar, pero el dentista puede determinar si es necesaria alguna atención.

## Si se pierde un diente permanente:

- Levante el diente por el lado de mordida (no por la raíz). No lo lave ni lo manipule. Enjuáguelo con cuidado con leche (si tiene) y coloque el diente en el orificio de la encía hasta que pueda acudir al dentista.
- Si no puede colocar de nuevo el diente en el orificio, colóquelo en un contenedor con leche fría.
- Lleve al niño y el diente de inmediato al dentista.

## Si se rompe un diente:

- Guarde los fragmentos del diente que pueda encontrar y colóquelos en un vaso de leche o en agua.
- Enjuague el diente y el área lastimada con agua tibia para eliminar la suciedad y los residuos.
- Coloque una compresa limpia y fría en el área lastimada.
- Lleve al niño y los fragmentos del diente de inmediato al dentista.

## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

Mantendré a la mano el nombre y número de teléfono del dentista en caso de una emergencia.

▪ Nombre de mi dentista: \_\_\_\_\_

▪ Número de teléfono de mi dentista: \_\_\_\_\_

▪ Horario laboral: \_\_\_\_\_



# Selladores

## ¿Sabía usted...?

- Los selladores son revestimientos delgados de protección que se aplican simplemente sobre las superficies con las que masticamos de los dientes posteriores para prevenir las caries.
- Los selladores ayudan a mantener los gérmenes que causan las caries fuera de las hendiduras de los molares, que son áreas difíciles de limpiar.



## ¡Acepte el Reto para una Boca Sana!

Yo:

- Hablaré con el dentista de mi niño sobre aplicar selladores en sus dientes.



## Notas

## Notas