

# Hoja de Hechos para Familias

## Cuidado de Dientes y Boca

Los dos peores problemas en la higiene oral son las caries y las enfermedades de encías. Son las enfermedades infantiles más comunes y menos tratadas. Para muchos niños, las enfermedades dentales presentan un problema a la hora de comer, dormir, hablar, jugar, aprender y sonreír. Son también las responsables de que los niños pierdan millones de horas escolares al año, en especial niños de familias con bajos ingresos y niños de color, lo cuales tienen poco acceso a cuidados dentales de prevención y por lo tanto son los más vulnerables.

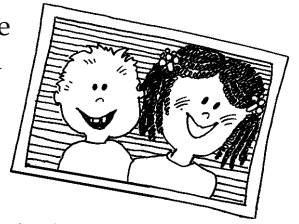
### Cómo mantener sanos los dientes de su hijo

La buena noticia es que las enfermedades dentales se pueden prevenir casi por completo. Consejos para prevenir enfermedades orales e infecciones:

- Los niños, al igual que los adultos, deben cepillarse los dientes con dentífrico con flúor, dos veces al día: después del desayuno y a la noche antes de irse a dormir. Recuerde que hasta los 8 años, los niños necesitan que se les ayude a cepillar los dientes a conciencia.
- La misma buena nutrición que beneficia al cuerpo, beneficia también a la boca. Los alimentos más dañinos son los que contienen azúcar.
- Anime a los niños a que beban mucha agua.
- Lleve a los niños al dentista regularmente para poder detectar y corregir los problemas dentales y orales a tiempo.
- El flúor disminuye las caries. La pasta dentífrica y el agua a veces contienen flúor. Se recomienda que los niños que viven en zonas sin fluoruro usen suplementos o barnices fluorados adicionales. Para asegurarse de que sus hijos reciben suficiente pero no demasiado, consulte el uso de flúor con su dentista.



- El uso de selladores (capas de plástico que el dentista aplica a los dientes) ayudará a prevenir caries creando una barrera física entre los dientes y la placa con la comida. Como los molares permanentes son los que corren más riesgo de tener caries, los molares de los seis y doce años necesitan selladores.
- El uso de protectores bucales previene las lesiones orales/dentales entre aquellos niños que practican actividades como fútbol europeo y americano, hockey e incluso ciclismo y patinaje en línea. Puede encontrar protectores bucales en las tiendas de deportes y si desea otros que se ajusten mejor a su boca, acuda a su dentista.
- Evite las caries producidas por los biberones—no deje a su hijo durmiendo con un biberón que contenga otra cosa que no sea agua. Las caries producidas por los biberones ocurren cuando los niños toman a menudo líquidos dulces como leche (incluyendo la leche materna), jugo de frutas y otros líquidos dulces que se quedan en la boca detrás de los dientes produciendo un daño muy serio. Enseñe a su bebé a beber en una taza; trate de que no use biberones después de los 12–14 meses.



### Recursos para Seguro Dental

Una gran cantidad de niños en California de edad pre-escolar, escuela primaria y algunos de escuela secundaria no tienen seguro dental. Aún aquellos niños que tienen seguro médico carecen de seguro dental. Los recursos indicados abajo podrían ayudar a cubrir el gasto de los cuidados dentales para niños:

- Medi-Cal: (888) 747-1222
- Transitional Medi-Cal: (888) 747-1222
- Healthy Families: (800) 880-5305
- CHDP: (510) 604-4636
- California Kids: (888) 335-8227

Además, ciertos recursos patrocinados por comunidades también tienen sus propios programas. Algunas clínicas, sociedades dentales, organizaciones sin fines de lucro, iglesias, colegios dentales y médicos privados tienen servicios que proporcionan cuidados a familias que lo necesitan a un costo reducido o gratuitamente.

por A. Rahman Zamani, MD, MPH



Proporcionada por California Childcare Health Program  
Para más información, póngase en contacto con:  
Línea de la Salud 1-800-333-3212

Distribuida por: