



Oral Health Campaign Guide Binațional Health Week 2010

Objective:

- To raise awareness among Latino communities regarding the importance of oral health.
- To inform the Latino community on the need to address oral health throughout the lifespan (beginning with prenatal care) and provide resources and tools to follow and maintain good oral health practices.

Oral Health an Overview:

Oral health typically refers to the health of teeth, gums, and other areas of the mouth and throat, with oral disease ranging from cavities and mouth sores to oral cancers. However, oral health affects more than teeth and mouth, it can impact an individual's mental, physical, and emotional well-being. When pain is involved it can affect nutritional intake and sleep, missed days of school and work, and can lead to additional health complications. Oral health has been linked to diabetes, heart disease, and adverse pregnancy outcomes including pre-term birth, low birth weight, and general infection during pregnancy.¹

Latinos and Oral Health:

Parallel to overall health disparities in the United States, people from racial/ethnic minority groups and those of lower socioeconomic status experience the greatest oral disease burden, with children from racial/ethnic minorities having higher levels of dental disease. Latinos in particular suffer disproportionately, with migrant and agricultural workers and their children- of whom the majority comes from Mexico and Central America- bearing the greatest burden.

- Latinos of all ages have the lowest dental utilization rate of all ethnic/racial groups, with Mexican-Americans having the lowest utilization rate and poorest oral health status of all Latino groups.⁴
- Mexican Americans aged 35–44 years experience untreated tooth decay nearly twice as much as white, non-Hispanics.²
- Of all population groups in the U.S., migrant and agricultural workers, of whom 75% are born in Mexico, have the greatest difficulties accessing health care, especially oral health care.⁴
- Migrant and agricultural workers in the U.S. of all ages have a level of oral health far worse than what is found in the general population.⁶
- According to an analysis of migrant health center encounter data in 2007, dental care ranked as one of the top 3 health problems migrant farmworkers were treated for.⁶
- Today dental caries is the most prevalent childhood disease in the U.S., with Latino children-Mexican children in particular- having higher rates of ECC than any other ethnic/racial group.⁴
- Among the children of farmworkers in the U.S., dental caries is the most common untreated health problem; at least 50% of farmworker children have at least 1 and an average of 3 carious teeth.¹⁰

Recommendations for Good Oral Health:

Children

1. Take children to the dentist by age one or first birthday
 - Your child should visit the dentist every 6 months.
 - Do not wait until his/her teeth show a different color or when he/she is in pain.
2. Protect children's teeth with Fluoride
 - Fluoride makes teeth stronger and better able to fight cavities- toothbrushing with fluoride toothpaste and having a health professional brush fluoride varnish on your child's teeth are effective ways to prevent tooth decay.
 - Tap water is generally fluoridated, however a dentist or doctor may confirm if the water of your community has any fluoride, and if your child would benefit from fluoride drops, tablets or varnish.
3. For babies and toddlers: do not put sweetened drinks in baby bottle or baby cup

Children and Adults

1. Brush and floss daily (fluoridated toothpaste recommended)
 - Brush *at least* after breakfast and before bedtime every day.
2. Limit sweets and snacks
 - Germs that cause cavities feed on sugary foods and drinks, and also from starchy foods such as crackers and chips.
 - More sugar and starch causes more cavities.
3. Don't share germs
 - Cavities are caused by germs that live in people's saliva.
 - Avoid sharing toothbrushes with your child and anything that have been in your mouth such as spoons, cups, toys, and the like.
4. Have regular dental check-ups (at least once every six months).

Guide for Coordinators to Promote Oral Health:

- Provide presentations to participating community members on basic information about oral health: what it means, its importance, and how to maintain good oral health.
- Provide educational materials to collaborators so that they can be distributed at health fairs, community events, and *ventanillas de salud* at participating consulate offices.
- Contact media outlets (i.e. T.V., radio, newspaper) to diffuse educational messages and public announcements on oral health.

Resources:

Health Initiative of the Americas- Oral Health Fact Sheet

ADHA (American Dental Hygienists' Association)

An oral health site that provides a variety of oral health information ranging from cancer fact sheets, brushing and flossing instructions, to oral health news for adults and seniors.

<http://www.adha.org/oralhealth>

Centers for Disease Control & Prevention (CDC) - Division of Oral Health

<http://www.cdc.gov/OralHealth/topics/index.htm>

NC Oral Health Section

A public health department site containing oral health education resources including posters on oral hygiene, tooth anatomy and development, and nutrition.

http://www.communityhealth.dhhs.state.nc.us/dental/ed_resources_2.htm

Oral Health America

An independent non-profit public corporation that has launched and supported numerous programs focused on improving the oral health of Americans, especially the most vulnerable members of the population, and on increasing awareness of oral health's significance to overall health.

<http://oralhealthamerica.org/>

WebMD

An oral health site that provides a variety of oral health facts, symptoms, techniques, and dental news stories.

<http://www.webmd.com/oral-health/default.htm>



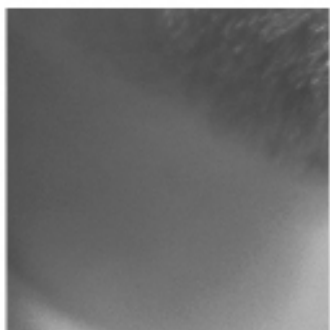
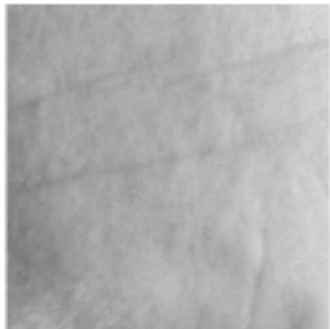
Material Incluido
Dental Health

1. Diabetes and Dental Health
2. Health Teeth
3. Children Dental Health
4. Natures Way
5. Poster

¿Quiere un consejo que puede salvarle la vida?

Consulte a su higienista dental acerca de los signos y síntomas bucales de la diabetes

7/16/10



Los datos citados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention o CDC, por sus siglas en inglés), la Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association o ADA, por sus siglas en inglés) indican que la diabetes provocó más de 210,000 muertes en los Estados Unidos en el 2000.¹ Actualmente es reconocida por el CDC como la sexta causa principal de muerte entre los estadounidenses, ya que 18 millones de ellos sufren de diabetes y 41 millones sufren de pre-diabetes.¹

No obstante, la ayuda para detectar la diabetes puede provenir de una fuente poco común: un higienista dental certificado. Los estudios de investigación han descubierto una conexión entre la enfermedad periodontal (de encías) y la diabetes. Los síntomas de la enfermedad por lo general aparecen en la boca, mientras que casi un tercio de las personas con diabetes tiene enfermedad periodontal grave.¹ Se cree que ésta es una consecuencia de la mayor susceptibilidad del paciente diabético a desarrollar infecciones. A la inversa, la enfermedad periodontal grave puede aumentar el riesgo de diabetes y puede provocar una dificultad mayor para manejar la glucemia (azúcar en la sangre). No obstante, los estudios han hallado que los pacientes que reciben tratamiento por la enfermedad periodontal pueden ser capaces de controlar la enfermedad con menos insulina.

De acuerdo con la Asociación Americana de Higienistas Dentales (American Dental Hygienists' Association o ADHA, por sus siglas en inglés), los higienistas

Signos de advertencia de diabetes:

- Orina frecuente
- Hambre extrema
- Sed inusual
- Fatiga extrema
- Infecciones frecuentes
- Vista borrosa
- Pérdida de peso inusual

Haga una cita de salud bucal si nota o experimenta alguno de estos signos de advertencia de la enfermedad periodontal:

- Encías sangrantes cuando se cepilla o come
- Encías rojas, inflamadas o sensibles
- Encías que se retraen de los dientes
- Pus entre los dientes y las encías al tocar las encías
- Cambio en la forma en que los dientes se juntan al morder
- Mal aliento persistente o gusto inusual en la boca.

En función de las investigaciones que indican que la enfermedad periodontal y la diabetes complican una a la otra, la ADA y la ADHA recomiendan lo siguiente:

- Controle su glucemia
- Lávese los dientes y hágase un chequeo por lo menos cada seis meses
- Cepílese por lo menos dos veces por día para remover placa, usando un cepillo de nylon blando con cerdas de extremos redondeados
- Incline las cerdas en un ángulo de aproximadamente 45 grados contra la línea de la encía y cepille suavemente con movimientos circulares
- Cepille el frente y la parte de atrás y también cepille las superficies de masticación
- Cepille la superficie superior de la lengua
- Use hilo dental por lo menos una vez al día para remover la placa y las bacterias entre los dientes. Existen sujetadores de hilo especiales y diversos tipos de hilos para facilitar su uso.

dentales a menudo detectan síntomas de diabetes durante los exámenes de salud bucal de rutina. La saliva espumosa e inusualmente seca y el tejido irritado dentro de la boca son signos de la enfermedad. Además, los pacientes diabéticos con frecuencia pierden más dientes que los pacientes que no padecen la enfermedad.

De acuerdo con la ADA, la diabetes que no se controla o no se trata puede provocar complicaciones graves y potencialmente mortales, como ceguera; ne-

fropatía; cardiopatía y accidentes cerebrovasculares; y neuropatía que puede conducir a la amputación de una extremidad.

Además de ayudar a los pacientes a entender la conexión entre el cuidado de la salud bucal y la salud general, los higienistas dentales educan a los pacientes acerca de la higiene bucal adecuada y tratan la enfermedad periodontal para prevenir que avance y complique otras enfermedades.

Para más información sobre la diabetes y las enfermedades relacionadas, y sobre el Mes Americano de la Diabetes en Noviembre, visite el sitio de la American Diabetes Association en www.diabetes.org.

Y para más información acerca del cuidado apropiado de la salud bucal, como también instrucciones de

cepillado y uso de hilo dental, consulte a su higienista dental certificado o visite el sitio web de la ADHA, www.adha.org.

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Hoja informativa nacional: Información general y estimaciones nacionales sobre la diabetes en los Estados Unidos, 2003. Edición revisada. Atlanta, GA: U.S. Departamento de Salud y Servicios Humanos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2004.



**American
Dental
Hygienists'
Association** **444 N Michigan Ave
Suite 3400
Chicago, IL 60611**

Refresque Sus Conocimientos sobre Dientes Sanos

Pasos Sencillos para Sonrisas Infantiles



1. Empiece a limpiar los dientes desde muy temprano.

Tan pronto como aparezca el primer diente, empiece a limpiarlo con un trapo limpio y húmedo todos los días. Cuando salgan más dientes, utilice un cepillo de dientes pequeño de cerdas suaves. Inicie el uso de pasta de dientes con fluoruro cuando el niño cumpla los dos años de edad. Utilice pasta de dientes con fluoruro antes si el médico o dentista del niño lo recomienda.

2. Utilice la cantidad correcta de pasta de dientes con fluoruro.

El fluoruro es importante para prevenir las caries. Sin embargo, si un niño menor de seis años traga demasiado fluoruro sus dientes permanentes podrían desarrollar manchas blancas. Para evitar esto, utilice una cantidad pequeña de pasta de dientes (aproximadamente el tamaño de un pequeño grano de maíz). Enseñe a su hijo a escupir la pasta de dientes y a enjuagarse bien después de cepillarse.

3. Supervise el cepillado.

Cepille los dientes de su hijo dos veces al día hasta que él aprenda a utilizar el cepillo de dientes sin ayuda. Luego continúe supervisando al niño cuidadosamente hasta que esté seguro que se cepilla correctamente y que utiliza una cantidad pequeña de pasta de dientes.

4. Hable con el doctor o dentista de su hijo.

Converse con el doctor o dentista acerca de las necesidades de fluoruro de su hijo. Después de cumplir los dos años, la mayoría de los niños ingieren la cantidad necesaria de fluoruro para prevenir las caries si beben agua que contenga esta sustancia y se cepillan los dientes dos veces al día con una pequeña cantidad (del tamaño de un pequeño grano de maíz) de pasta de dientes con fluoruro.

Los padres de niños mayores de seis meses deben preguntar si es necesario administrar un suplemento de fluoruro en caso de que el agua potable no contenga cantidad suficiente.

No deje que un niño menor de seis años utilice enjuague bucal con fluoruro a menos que el doctor o dentista del niño lo haya recomendado.

Si empieza a cuidar desde muy temprano los dientes de su hijo protegerá su sonrisa y su salud.



¿Quiere un consejo que puede salvarle la vida?

Pregunte a su higienista dental acerca del cuidado bucal adecuado para los niños.

7/16/10

La caries dental es la enfermedad crónica más común en la infancia y afecta a 50 por ciento de los niños a mitad de la infancia, y a cerca de 70 por ciento en la adolescencia tardía.¹

La gingivitis crónica también es común entre los niños. Es la forma más benigna de enfermedad periodontal y frecuentemente es ocasionada por una higiene bucal inadecuada, lo que conduce a la formación de placa dentobacteriana.

Afortunadamente, la mayoría de las enfermedades bucales pueden prevenirse.

La mejor forma de asegurar que su hijo no contraiga caries o enfermedad periodontal es inculcar los hábitos de higiene bucal de forma temprana. Es bueno inculcarlos desde la infancia y continuarlos por toda la vida. Los higienistas dentales son fuentes valiosas para la promoción, establecimiento y mantenimiento de la salud

Los primeros años

El cuidado de la salud bucal es un trabajo que inicia incluso antes de que el niño tenga sus primeros dientes. Puede ayudar a que su hijo inicie en forma temprana su cuidado dental para tener una boca y una sonrisa saludables, limpiando las encías del infante con un paño húmedo o con una gasa, después de cada alimento, para eliminar la placa y los residuos de alimentos.

Los padres también deberán limpiar los dientes del infante tan pronto como erupcionen, usando un paño suave o un cepillo dental para bebés y con una pequeña cantidad de pasta dental (aproximadamente del tamaño de un chicharro).

También, debe evitar que su bebé duerma con el biberón, a menos que solamente contenga agua. Las caries por el biberón se presentan cuando un bebé se queda dormido con un biberón que contiene leche, fórmula, jugo u otros líquidos dulces dentro de su boca. También se pueden desarrollar cuando el bebé se queda durmiendo mientras está amamantando. Los azúcares de estos líquidos permanecen mucho tiempo en los dientes del niño. Las bacterias de la boca usan estos azúcares como alimento, y producen ácidos que atacan los dientes ocasionando caries.

La primera cita de salud bucal de un niño deberá ser en los días cercanos a su primer cumpleaños (o seis meses después de la erupción del primer diente). Su profesional en salud bucal verificará la aparición de caries en la dentición primaria y observará los problemas de desarrollo. Los patrones de erupción pueden variar, con frecuencia los dientes harán erupción de forma temprana, o se pueden retrasar.

Dientes de los niños pequeños

A la edad de dos o tres años, podrá empezar a enseñar a su hijo la forma adecuada de cepillar sus dientes y de usar el hilo dental. Pero recuerde que necesitará supervisar el cepillado y el uso del hilo dental hasta que el pequeño tenga siete u ocho años, cuando ya tenga la destreza para hacerlo por sí mismo. Frecuentemente existen espacios naturales entre los dientes primarios, para mantener el espacio para los dientes permanentes. Si estos espacios se encuentran presentes, no necesitará usar el hilo dental hasta que los dientes se toquen entre sí. (Esto podría ocurrir primero en las áreas de los molares y usted deberá usar el hilo dental para limpiar los dientes de su hijo hasta que cumpla seis o siete años de edad o hasta que pueda atarse las agujetas de los

Preparing a Child for an Oral Checkup

El consultorio dental quizá sea un lugar aterrador para la mayoría de los niños, pero con la ayuda de los siguientes consejos, los niños y sus padres podrán disfrutar de su visita al higienista dental o al dentista.

- Programe las visitas con el higienista dental a una hora en la que su hijo se muestre descansado y con ánimo de cooperar.
- Nunca mencione las palabras "daño" o "dolor" cuando su hijo esté cerca y se esté planeando una cita de salud bucal. Al decirle "no te va a doler", está inspiando la posibilidad de dolor en el proceso de raciocinio de su hijo.
- No hable de sus experiencias negativas cuando su hijo pueda escucharlo.
- Permita y anime a su hijo a hablar de cualquier temor que pudiera tener acerca de las citas de salud bucal.

zapatos solo). Entonces, usted deberá vigilar las técnicas y la constancia.

Niños mayores y salud oral

Cuando los molares permanentes de un niño erupcionan (generalmente alrededor de los seis y los 12 años) los padres deberán de considerar la aplicación de selladores. Los selladores son recubrimientos plásticos delgados que son colocados en las superficies masticatorias de los dientes posteriores. Las investigaciones han mostrado que el uso de selladores reduce las foseas y fisuras de los molares en más de 60 por ciento.²

Si su hijo tiene braquets, asegúrese de buscar los cepillos dentales especiales para ortodoncia, ensartadores del hilo dental y otros dispositivos interdentes para ayudar a mantener limpios los espacios interdentes y los arcos de alambre. Los aparatos de ortodoncia (retenedores) también requieren de cuidado diario. Deberá remojar el aparato en una solución para la limpieza de dentaduras, pero asegúrese de enjuagarlo completamente antes de volver a insertarlo en la boca. La salud de las encías es fundamental durante todo el tiempo que su hijo tenga aparatos de ortodoncia. Puede ser necesario que su hijo visite con mayor frecuencia al higienista dental para supervisar la salud de las encías.

Una de las mejores formas de proteger la sonrisa de sus hijos es practicando la prevención. Se deberán usar guardas bucales en todos los deportes de contacto, en los deportes que impliquen el uso de un balón, y en cualquier deporte extremo como la patineta o el patinaje. En caso de que exista daño en la boca, llame inmediatamente a su dentista. Si un diente permanente se ve afectado en el accidente y se sale de su lugar, colóquelo en su lugar o colóquelo en leche y posteriormente vaya al consultorio dental. Si es un diente primario, es importante que no reimplante el diente.

Salvadores de sonrisas

Algunas prácticas dentales deberían de iniciar a partir del primer día y continuar hasta los años de adolescencia.

Deberá cambiar el cepillo dental de su hijo tres o cuatro veces al año, y después de cada enfermedad para

evitar las bacterias y los gérmenes.

También debe limitar la cantidad de azúcar que su hijo puede comer, animándolo a comer frutas y verduras como bocadillos, en lugar de comer dulces y galletas. También debe limitar los bocadillos entre comidas, y deberá cerciorarse de que se cepille los dientes después de comerlas.

Verifique si el agua de su casa es fluorada.

Si no es así, su higienista dental le puede ofrecer opciones complementarias.

Ponga un buen ejemplo a su hijo, cepílese, use hilo dental y coma alimentos saludables, y programe citas para la salud bucal de forma regular. Y finalmente, recuerde constantemente a su hijo sobre los beneficios de una buena salud bucal y enfatice la importancia de la nutrición para poder

mantenerla.

Para obtener más información sobre el cuidado bucal adecuado, al igual que las instrucciones para un buen cepillado y uso del hilo dental, por favor hable con su higienista dental registrado y visite el sitio de la Asociación Estadounidense de Higienistas Dentales, la ADHA, en www.adha.org.

1. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Hoja informativa: Hallazgos importantes de NHANES 1999-2002. Actualización 18 de noviembre de 2005.
2. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades Hoja informativa: Prevención de la caries dental con la comunidad. Programas Actualizado el 16 de agosto de 2005.

 **American
Dental
Hygienists'
Association**
**444 N Michigan Ave
Suite 3400
Chicago, IL 60611**



Declaración de la ADA

Desde 1950, la ADA ha apoyado sin reservas la fluoruración del suministro de agua en las comunidades por ser un método seguro, eficaz y necesario para prevenir la caries dental.

Declaración del CDC

El CDC reconoce que la fluoruración del agua potable como método para prevenir la caries dental es uno de los 10 logros de salud pública más grandes del siglo XX. Durante los últimos 60 años, la fluoruración óptima del agua potable de las comunidades ha sido uno de los factores principales en la disminución de la incidencia de caries dental.

Declaración del Director General de Salud Pública de los Estados Unidos de América.

"La fluoruración del agua de la comunidad sigue siendo el método más costo-efectivo, equitativo y seguro de proteger a la comunidad de la caries dental. Los beneficios que la fluoruración ofrece a su salud son independientes del nivel de ingresos de la persona, o su capacidad de obtener atención dental periódicamente. La fluoruración del agua es la mejor estrategia para eliminar las diferencias en los niveles de salud de las personas y enfatiza la importancia, que le doy a la prevención." *Vicealmirante Richard Carmona, M.D., M.P.H., F.A.C.S., 2002-2006*

el método natural para prevenir la caries dental

Fluoruración del **Agua**



American Dental Association (Asociación Dental Americana)

Council on Access, Prevention and
Interprofessional Relations
(Consejo sobre el acceso, la
prevención y las relaciones
interprofesionales)
211 East Chicago Avenue
Chicago, Illinois 60611-2678
<http://www.ada.org/goto/fluoride>

Centers for Disease Control and Prevention

(Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades)
Division of Oral Health
(División de Salud Oral)
4770 Buford Hwy, NE
Mail Stop F-10
Atlanta, Georgia 30341-3724
www.cdc.gov/fluoridation/index.htm



Fluoruración

el método natural para prevenir la caries dental



El por qué:

El fluoruro es un elemento natural que se encuentra en rocas y terrenos así como en el agua tanto dulce como salada. De hecho, el nivel de fluoruro en el agua de los Estados Unidos y países vecinos varía entre 0.1 y 12 partes por millón (ppm). El nivel óptimo para lograr la prevención de la caries dental es de aproximadamente 0.7 a 1.2 ppm.

Algunas comunidades tienen la suerte de que sus suministros de agua contienen niveles óptimos de manera natural; pero estas, son sólo unas cuantas. Para ayudar a prevenir la caries dental, se necesita ajustar los niveles óptimos de fluoruro lo cual se denomina fluoruración del agua. En miles de comunidades en todo el mundo la fluoruración del agua ha permitido una disminución en la prevalencia de la caries dental y por lo tanto una mejor salud oral de sus residentes.

Los estudios realizados han demostrado que la fluoruración del agua puede disminuir la caries dental en niños hasta en un 60%. Actualmente, y no obstante el amplio uso de pasta o crema dental y enjuagues bucales con fluoruro, así como de tratamientos profesionales con fluoruros, se ha demostrado que la fluoruración disminuye la prevalencia de caries dental entre un 18% y un 40% en niños y un 35% en adultos.

- Más de 405 millones de personas en aproximadamente 60 países se benefician del efecto preventivo del agua fluorurada. En los Estados Unidos aproximadamente 170 millones de personas se benefician de la fluoruración. Esto es aproximadamente 2/3 partes de la población que bebe agua potable.
- **La fluoruración es segura.** Más de 60 años de investigación y experiencia han demostrado que la fluoruración a niveles óptimos no causa daño ni a las personas ni al medio ambiente. La fluoruración del agua potable para el consumo de la población es apoyada por científicos y profesionales del campo de la salud, numerosas organizaciones y gobiernos de todo el mundo.
- La Asociación Dental Americana (ADA) apoya a las sociedades dentales a nivel estatal y local, así como a coaliciones comunitarias, para incrementar el número de comunidades que se benefician de la fluoruración del agua.

El Servicio de Salud Pública de Estados Unidos (Public Health Service-PHS) también recomienda la fluoruración del agua potable como medida para prevenir la caries dental. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention-CDC) trabajan con los departamentos de salud a nivel estatal y local, así como con sistemas de distribución de agua para asegurar que este beneficio llegue a la ciudadanía estadounidense de una manera segura y eficaz.

La fluoruración nos beneficia a todos. Año tras año, muchos ayuntamientos, consejos de salud, consejos sobre la distribución de agua y también el electorado, toman las medidas necesarias y pertinentes para fluorurar su suministro de agua. Usted también puede hacerlo. Los líderes comunitarios se han dado cuenta de que la fluoruración del agua beneficia a toda la comunidad: niños, adultos y personas de edad avanzada. La fluoruración del agua comunitaria no discrimina a nadie según sus ingresos, educación ni raza. El simple hecho de beber agua fluorurada hace que toda la población se beneficie, especialmente aquel segmento de personas que no obtienen atención dental de manera regular.

La fluoruración es costo-efectiva. Se calcula que el costo promedio de agregar fluoruro al agua en las comunidades es de aproximadamente \$0.62 al año por persona en comunidades grandes, y de aproximadamente \$3.90 al año por persona en comunidades pequeñas (en dólares, año 2004). Esto es menos que el costo acumulado de tratar un diente afectado por la caries dental. Recuerde que el costo de los problemas dentales no solamente es pagado por aquellos que necesitan de tratamiento, sino que todos nosotros pagamos mediante primas de seguro de salud e impuestos. Para la mayoría de las ciudades, por cada \$1 que se invierte en la fluoruración del agua de la comunidad, se ahorran \$38 en costos de tratamientos dentales. Mediante la fluoruración las comunidades pueden mejorar la salud bucal de sus residentes y ahorrarnos dinero a todos.

Los puntos principales que debemos recordar sobre la fluoruración del agua son:

- La fluoruración es segura.
- La fluoruración del agua de la comunidad beneficia a todos sus integrantes.
- La fluoruración ahorra dinero en tratamientos dentales.

Para obtener más información sobre la fluoruración de agua en su comunidad, llame a su dentista o al departamento de salud local o estatal.

Refresque sus Conocimientos sobre Dientes Sanos

Pasos Sencillos para Sonrisas Infantiles



Empiece a limpiar los dientes desde muy temprano.

- Tan pronto como aparezca el primer diente, empiece a limpiarlo con un trapo limpio y húmedo todos los días.
- Cuando salgan más dientes, utilice un cepillo de dientes pequeño de cerdas suaves.
- Inicie el uso de pasta de dientes con fluoruro cuando el niño cumpla los dos años de edad.
- Utilice pasta de dientes con fluoruro antes si el médico o dentista del niño lo recomienda.

Utilice la cantidad correcta de pasta de dientes con fluoruro.

- Utilice una cantidad pequeña de pasta de dientes (aproximadamente el tamaño de un pequeño grano de maíz). El fluoruro es importante para prevenir las caries. Sin embargo, si un niño menor de seis años traga demasiado fluoruro sus dientes permanentes podrían desarrollar manchas blancas.
- Enseñe a su hijo a escupir la pasta de dientes y a enjuagarse bien después de cepillarse.

Supervise el cepillado.

- Cepille los dientes de su hijo dos veces al día hasta que él aprenda a utilizar el cepillo de dientes sin ayuda.
- Luego continúe supervisando al niño cuidadosamente hasta que esté seguro que se cepilla correctamente y que utiliza una cantidad pequeña de pasta de dientes.

Hable con el doctor o dentista de su hijo.

- Pregunte al doctor o dentista acerca de las necesidades de fluoruro de su hijo. Niños mayores de seis meses pueden necesitar un suplemento de fluoruro en caso de que el agua potable no contenga cantidad suficiente. Niños menores de seis años no deben utilizar enjuague bucal con fluoruro a menos que el doctor o dentista del niño lo haya recomendado.
- Después de cumplir los dos años, la mayoría de los niños ingieren la cantidad necesaria de fluoruro para prevenir las caries si beben agua que contenga esta sustancia y se cepillan los dientes dos veces al día con una pequeña cantidad (del tamaño de un pequeño grano de maíz) de pasta de dientes con fluoruro.

Si empieza a cuidar desde muy temprano los dientes de su hijo protegerá su sonrisa y su salud.

