



ADA American Dental Association®

PEQUEÑAS SONRISAS

Un Programa de Give Kids A Smile®

Estimado Educador,

Como persona, que trabaja con niños, usted sabe que una pequeña sonrisa le puede iluminar su día. Sin embargo, los padres no siempre pueden hacer la conexión entre la salud oral, la salud en general y el bienestar. Caries no tratadas pueden causar infecciones y dolor y puede afectar la habilidad de hablar, comer, jugar y aprender.¹ Afortunadamente, la intervención temprana y la educación proactiva puede ayudar—la caries dental se puede prevenir.

La Asociación Dental Americana ha proporcionado sin costo alguno, recursos para crear conciencia de la necesidad de la salud oral para los niños entre 0 y 5 años de edad. Con su ayuda podremos reforzar mensajes positivos de salud, para ayudar a los padres y a los cuidadores, otorgarles a los niños unas sonrisas brillantes y futuros saludables. Gracias por su esfuerzo en promover la salud oral y por la protección de esas pequeñas sonrisas.



Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CCPEEU), la caries (picaduras) es una de las condiciones más comunes de salud crónica en los Estados Unidos.² Una Encuesta Nacional de Salud y Nutrición encontró que un 23% de niños de 2 a 5 años tiene caries en sus dientes primarios (de leche).³

CÓMO UTILIZAR ESTOS MATERIALES

CUELQUE EL PÓSTER (Página 5) en el pasillo, en la sala de espera o en un área donde los padres o los cuidadores lo puedan ver.

REPARTA LAS HOJAS DE ACTIVIDADES PARA LAS FAMILIAS (Página 2-4) Haga copias y distribúyalas para reforzar mensajes positivos sobre la salud oral. Quizás pueda hacer la actividad con los niños o mandarlos a casa con la hoja de recursos para realizarlo en familia.

COPIE Y COMPARTA LAS HOJAS INFORMATIVAS (Página 6) Reparta las hojas a los padres y cuidadores. Comparta la siguiente información siempre que tenga la oportunidad.

COMUNÍQUESE CON LOS PADRES Y CUIDADORES Comparta la información que usted reciba sobre recursos disponibles para la salud oral. Por ejemplo dentistas locales, clínicas dentales, escuelas de odontología, centros de salud para la comunidad y otros recursos comunitarios para chequeos dentales. Hágale saber a los padres si sus hijos mencionaron algún problema con sus dientes. Para información sobre dentistas locales, visite FindaDentist.ADA.org.

PARA RECURSOS ADICIONALES, incluyendo material en español, visite ADA.org/TinySmiles.

1,2 Centers for Disease Control and Prevention, "Children's Oral Health," May 14, 2019. Disponible en www.cdc.gov/oralhealth/children_adults/child.htm

3 Dye BA, Thornton-Evans G, Li X, Iafolla TJ. Dental caries and sealant prevalence in children and adolescents in the United States, 2011–2012. NCHS data brief, no 191. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. 2015. Disponible en <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db191.pdf>



HÁBITOS DENTALES SALUDABLES

Desarrollar a una edad temprana buenos hábitos dentales y llevarlos a cabo diariamente ayudará al bienestar de su hijo(a). Los dientes de leche (primarios) no solamente son mantenedores de espacio. Son importantes y deben de ser protegidos. Vean las siguientes sugerencias las cuales ayudarán a su hijo(a) tener dientes saludables.



ESCOJA BEBIDAS SALUDABLES

Amamante a su hijo(a) hasta los 6 meses si es posible. Después llene el biberón con fórmula, leche o agua. No le ponga bebidas azucaradas.



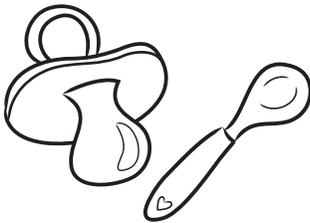
QUE EL BEBÉ TERMINE SU BIBERÓN ANTES DE ACOSTARLO

Que el bebé termine su biberón antes de acostarlo. Limpie la encía de su bebé después de cada alimentación.



INTRODUCIR EL VASO ENTRENADOR

Su hijo(a) debe poder tomar de una taza entre los 12 y 24 meses. El vaso entrenador ayudará a su hijo(a) aprender a tomar de una taza normal. La mejor bebida para su hijo(a) es agua con fluoruro. El jugo solo sírvalo con las comidas.



NO COMPARTA SUS GÉRMENES

No ponga el chupón ni las cucharas en su boca. Puede transmitir los gérmenes que causan las caries (picaduras). Enjuague los chupones con agua.



VISITE A SU DENTISTA

Lleve a su hijo(a) al dentista para llevar a cabo su primera revisión oral cuando le salga su primer diente o al cumplir un año.

LIMPIAR LA ENCÍA Y LOS DIENTES

- ▶ **DESDE EL NACIMIENTO HASTA QUE SALE EL PRIMER DIENTE:** Suavemente limpie la encía del bebé con un paño o una gasa limpia, húmeda y suave después de cada alimentación.
- ▶ **DESDE EL 1ER DIENTE HASTA LOS 3 AÑOS:** Cepille los dientes de su hijo(a) dos veces al día (mañana y noche). Utilice un cepillo de dientes para bebé con una pequeña cantidad de pasta fluorizada equivalente al tamaño de un grano de arroz.
- ▶ **DE 3 A 5 AÑOS:** Cepille los dientes de su hijo(a) por dos minutos, dos veces al día. Utilice una cantidad equivalente al tamaño de un guisante (chícharo) de pasta fluorizada en un cepillo de dientes para niño. Hágalo una actividad divertida, como cantar una canción o conviértalo en un juego.
- ▶ Supervise el cepillado hasta que su hijo(a) pueda escupir la pasta de dientes en vez de tragársela, alrededor de los 6 años.

Contacte a su dentista o pediatra si tiene preguntas sobre la salud oral o la erupción de los dientes de su hijo(a). También pregunte sobre la aplicación de un barniz fluorado.



ADA American Dental Association®

DÍA DE IR AL DENTISTA



¡Bravo, bravo! ¡Es día de ir al dentista! Me pongo mis zapatos y me abrocho mi abrigo. Mi mamá canta una canción mientras maneja:

*Diariamente nos cepillamos
y usamos el hilo dental,*



*aunque andemos apurados
es fundamental.*

*Comiendo saludable todo el año,
mantengo mis dientes fuertes y sanos.*



Cuéntalos,

Límpialos,

hazlos brillar



¡Mi amigo el dentista es mi pilar!

En el consultorio del dentista, me siento en el regazo de mamá o papá. Después entra la Doctora Lisa.

Revisaba mi encía cuando era solo un bebé. Ahora cuenta mis dientes.

El sillón sube y ella alumbra mi boca para ayudarme a ver si mis dientes están saludables.

Ella limpia mis dientes con una herramienta que gira y zumba. ¡Ay! Mojó mi barbilla. Ahora mi sonrisa es brillante. Muchas gracias, Doctora Lisa. Prometo cepillarme dos veces al día por dos minutos. ¡Hasta la próxima!

¿QUÉ ES BUENO PARA MIS DIENTES?

Colorea o encierra en un círculo los dibujos de las cosas que te ayudan a tener una sonrisa saludable.

DULCES

MANZANA

CEPILLO

DENTISTA

ZANAHORIA

QUESO

BEBIDAS GASEOSAS

GALLETAS

PASTA FLUORIZADA

CEPILLARSE LOS DIENTES

¿QUÉ ME HACE SONREÍR?

Haz un dibujo de algo que te haga sonreír.



ADA American Dental Association®

PEQUEÑAS SONRISAS

LOS DIENTES DE LECHE SON IMPORTANTES

DESDE EL NACIMIENTO HASTA QUE SALE EL PRIMER DIENTE (alrededor de los 6 meses)

La primer sonrisa de su bebé aparece aún antes de que usted vea el primer diente—lo que importa en esta etapa es la encía.

EL MEJOR CONSEJO PARA UNA BUENA SONRISA

Suavemente limpie la encía del bebé con un paño o una gasa limpia, húmeda y suave después de cada alimentación. Esto remueve bacterias y partículas de comida.

HÁBITOS SALUDABLES

Usted podría contagiar a su bebé con gérmenes que causan la caries. Por esta razón no limpie el chupón con su boca ni comparta las cucharas que utiliza para alimentar al bebé. Para limpiarlos, enjuáguelos con agua. No sumerja los chupones en azúcar, miel u otros alimentos.

DESDE EL 1ER DIENTE HASTA LOS 3 AÑOS

Empezando alrededor de los 6 meses y hasta los 12 o 14 meses, el primer diente de su bebé empieza a salir a través de la encía.

EL MEJOR CONSEJO PARA UNA BUENA SONRISA

Tan pronto empiecen a salir los dientes de su bebé, cepíllelos dos veces al día (mañana y noche). Utilice un cepillo de dientes para bebé con una pequeña cantidad de pasta fluorizada equivalente al tamaño de un grano de arroz. Comience a limpiar diariamente entre los dientes cuando su bebé tenga dos dientes que hagan contacto.

HÁBITOS SALUDABLES

Lleve a su hijo(a) al dentista para llevar a cabo su primera revisión oral cuando le salga su primer diente o al cumplir un año. No permita que su hijo(a) tome bebidas azucaradas durante el día.

DE 3 A 5 AÑOS

A los 3 años, su hijo(a) tendrá alrededor de 20 dientes. Estos dientes de leche son importantes porque ayudan a su hijo(a) a masticar, hablar y sonreír. También mantienen el espacio para los dientes permanentes.

EL MEJOR CONSEJO PARA UNA BUENA SONRISA

Cepille los dientes de su hijo(a) por dos minutos, dos veces al día. Utilice una cantidad equivalente al tamaño de un guisante (chícharo) de pasta fluorizada utilizando un cepillo de dientes para niño. Supervise el cepillado hasta que su hijo(a) pueda escupir la pasta de dientes en vez de tragársela, alrededor de los 6 años. Limpie entre los dientes diariamente, por ejemplo, utilizando hilo dental.

HÁBITOS SALUDABLES

Anime a su hijo(a) a comer frutas, verduras y alimentos bajos en azúcar. Limite la cantidad de botanas, dulces, jugos, sodas (gaseosas), y golosinas pegajosas. Recuerde, el agua con fluoruro es la mejor bebida para los dientes de su hijo(a).

Tiny Smiles es patrocinado por



CareCredit
Making care possible...today.



ADA®

Mantenga las sonrisas fuertes a cualquier edad y en cada etapa. Encuentre un dentista, baje un calendario para el registro de su cepillado y obtenga más consejos sobre los dientes pequeños en MouthHealthy.org.



ADA American Dental Association®

PEQUEÑAS SONRISAS

LOS DIENTES DE LECHE SON IMPORTANTES



DESDE EL NACIMIENTO HASTA QUE SALE EL PRIMER DIENTE (ALREDEDOR DE LOS 6 MESES)

La primera sonrisa de su bebé aparece aún antes de que usted vea el primer diente—lo que importa en esta etapa es la encía.

EL MEJOR CONSEJO PARA UNA BUENA SONRISA

Suavemente limpie la encía del bebé con un paño o una gasa limpia, húmeda y suave después de cada alimentación. Esto remueve bacterias y partículas de comida.

HÁBITOS SALUDABLES

Usted podría contagiar a su bebé con gérmenes que causan la caries. Por esta razón no limpie el chupón con su boca ni comparta las cucharas que utiliza para alimentar al bebé. Para limpiarlos, enjuáguelos con agua. No sumerja los chupones en azúcar, miel u otros alimentos.



DESDE EL 1ER DIENTE HASTA LOS 3 AÑOS

Empezando alrededor de los 6 meses y hasta los 12 o 14 meses, el primer diente de su bebé empieza a salir a través de la encía.

EL MEJOR CONSEJO PARA UNA BUENA SONRISA

Tan pronto empiecen a salir los dientes de su bebé, cepíllelos dos veces al día (mañana y noche). Utilice un cepillo de dientes para bebé con una pequeña cantidad de pasta fluorizada equivalente al tamaño de un grano de arroz. Comience a limpiar diariamente entre los dientes cuando su bebé tenga dos dientes que hagan contacto.

HÁBITOS SALUDABLES

Lleve a su hijo(a) al dentista para llevar a cabo su primera revisión oral cuando le salga su primer diente o al cumplir un año. No permita que su hijo(a) tome bebidas azucaradas durante el día.



DE 3 A 5 AÑOS

A los 3 años, su hijo(a) tendrá alrededor de 20 dientes. Estos dientes de leche son importantes porque ayudan a su hijo(a) a masticar, hablar y sonreír. También mantienen el espacio para los dientes permanentes.

EL MEJOR CONSEJO PARA UNA BUENA SONRISA

Cepille los dientes de su hijo(a) por dos minutos, dos veces al día. Utilice una cantidad equivalente al tamaño de un guisante (chícharo) de pasta fluorizada utilizando un cepillo de dientes para niño. Supervise el cepillado hasta que su hijo(a) pueda escupir la pasta de dientes en vez de tragársela, alrededor de los 6 años. Limpie entre los dientes diariamente, por ejemplo, utilizando hilo dental.

HÁBITOS SALUDABLES

Anime a su hijo(a) a comer frutas, verduras y alimentos bajos en azúcar. Limite la cantidad de botanas, dulces, jugos, sodas (gaseosas), y golosinas pegajosas. Recuerde, el agua con fluoruro es la mejor bebida para los dientes de su hijo(a).



Mantenga las sonrisas fuertes a cualquier edad y en cada etapa. Encuentre un dentista, baje un calendario para el registro de su cepillado y obtenga más consejos sobre los dientes pequeños en MouthHealthy.org.

Tiny Smiles es patrocinado por





ADA American Dental Association®

PEQUEÑAS SONRISAS

Los dientes de leche son muy importantes. Ayudan a su hijo(a) a masticar, hablar y sonreír. También ayudan a que los dientes permanentes crezcan en la posición correcta. ¿Sabía usted que los niños pueden tener caries tan pronto les salga el primer diente? Aproximadamente uno de cada cuatro niños entre los 2 y 5 años tienen caries en sus dientes de leche.¹ La caries puede doler. Las caries también pueden causar que los niños tengan problemas para comer, hablar, aprender, jugar y dormir. Los niños aprenden hábitos saludables de sus padres y de las personas que los cuidan. Siga leyendo para aprender cómo prevenir la caries y promover hábitos saludables.

AYUDAR A PREVENIR LA CARIES

DURANTE EL EMBARAZO



- ▶ Los dientes de los niños comienzan a desarrollarse entre el tercero y el sexto mes de embarazo. Para ayudar que los dientes de leche se desarrollen correctamente, asegúrese de obtener suficientes nutrientes y comer una dieta balanceada. Para obtener sugerencias sobre cómo comer una dieta balanceada, visite choosemyplate.gov.
- ▶ Es importante visitar al dentista durante el embarazo. Además, recuerde cepillarse los dientes dos veces al día por dos minutos, limpiar entre los dientes y beber agua con fluoruro para que sus dientes y encía estén saludables y fuertes.

DESDE EL NACIMIENTO HASTA QUE SALE

EL PRIMER DIENTE (aproximadamente a los 6 meses)



- ▶ Suavemente limpie la encía del bebé después de cada alimentación. Utilice un paño o una gasa, asegúrese que esté limpio, húmedo y suave.
- ▶ Amamante a su hijo(a) durante los primeros seis meses de vida, de ser posible. Para ayudar a prevenir caries, debe llenar el biberón del bebé solamente con fórmula o leche. Termine de darle el biberón antes de acostar al bebé.
- ▶ Puede contagiar al bebé con gérmenes que causan caries; por eso, no debe colocarse el chupón en su boca para limpiarlo ni compartir las cucharas que utiliza para alimentar al bebé. Enjuague el chupón del bebé con agua para limpiarlo.
- ▶ No sumerja los chupones en azúcar, miel, u otros alimentos.

DESDE EL PRIMER DIENTE HASTA LOS 3 AÑOS



- ▶ Lleve a su hijo(a) al dentista para llevar a cabo su primera revisión oral cuando le salga su primer diente o al cumplir un año.
- ▶ Cepíllele los dientes dos veces al día (mañana y noche). Utilice un cepillo de dientes para bebé con una pequeña cantidad de pasta con fluoruro, del tamaño de un grano de arroz. Comience a limpiar entre los dientes cuando su hijo(a) tenga dos dientes que hagan contacto.
- ▶ Proteja los dientes de su hijo(a) con fluoruro. Consulte con su dentista o pediatra sobre las necesidades de fluoruro que tiene su hijo(a).
- ▶ Los vasos entrenadores deben ser utilizados solo hasta que su niño(a) cumpla su primer año de edad. No permita que su hijo(a) tome bebidas azucaradas todo el día.

DESDE LOS 3 HASTA LOS 5 AÑOS



- ▶ Cepille los dientes de su hijo(a) por dos minutos, dos veces al día. Utilice una cantidad equivalente al tamaño de un guisante (chícharo) de pasta de dientes con fluoruro y un cepillo de dientes pequeño y suave. Túrnense con su hijo(a), una vez cepíllele usted los dientes y la próxima que se los cepille él/ella. Supervise el cepillado hasta que su hijo(a) pueda escupir la pasta de dientes en vez de tragársela, alrededor de los 6 años.
- ▶ Limpie entre los dientes diariamente, por ejemplo, utilizando hilo dental.
- ▶ Anime a su hijo(a) a comer frutas, verduras y alimentos bajos en azúcar y a que beba agua fluorada. Limite los refrigerios, los dulces, el jugo, las sodas y los alimentos pegajosos.
- ▶ Consulte al dentista o médico de su hijo(a) sobre el uso de barniz de fluoruro en los dientes del niño para evitar las caries.

Visite: MouthHealthy.org para obtener más sugerencias de la Asociación Dental Americana para ayudar que su hijo(a) tenga la mejor sonrisa.

¹ Dye BA, Thornton-Evans G, Li X, Iafolla TJ. Dental caries and sealant prevalence in children and adolescents in the United States, 2011–2012. (Caries dentales y la prevalencia de selladores en niños y adolescentes en los Estados Unidos, 2011-2012). Resumen de información de NCHS, n.º 191. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. 2015. Disponible en www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db191.pdf

