

Hábitos saludables para tener dientes sanos



Carta reproducible para las familias

**Health
In Hand™**
Simplifying Self-Care

Estimados padres y cuidadores:

¿Sabían que los niños pierden unos **34 millones de horas de clase** al año por urgencias dentales?¹ Cuidar la boca de su hijo es importante para todo el cuerpo. Las enfermedades de las encías, por ejemplo, pueden aumentar el riesgo de padecer otros problemas de salud como diabetes, cardiopatías e incluso cáncer.

¿La buena noticia? Si se aseguran de que su hijo se cepille los dientes, utilice hilo dental y se enjuague los dientes todos los días, lo ayudará a mantener una buena salud bucal y de todo el cuerpo.

Ayuden a su hijo a crear una rutina de cuidado bucal sencilla para que pueda ir a la escuela con una sonrisa sana y feliz. **Más información a continuación.**

¡Sonrisas felices!



Acerca de los niños y la salud bucal

Tener dientes sanos es importante para el cuerpo, la mente y el éxito escolar de un niño.²

- **Las caries son la enfermedad más común en la infancia.** Pueden causar dolor y hacer que los niños se sientan tristes o avergonzados. Esto puede dañar su confianza y autoestima.
- En los EE. UU., **casi la mitad de los niños con caries pierden hasta tres días de clase** por el dolor o las visitas al dentista. Algunos pueden incluso perderse actividades que les gustan, como hacer deporte o pasar tiempo con los amigos, ya sea porque sienten dolor, porque se avergüenzan de sus dientes o, simplemente, porque no tienen ganas de participar.²
- **La enfermedad de las encías (también llamada enfermedad periodontal) puede perjudicar la salud general.** Puede aumentar el riesgo de padecer problemas graves, como diabetes, cardiopatías y cáncer.

Refuercen esta rutina de cuidado bucal de tres pasos con su hijo (a partir de los seis años).

Ayuden a prevenir las caries y favorezcan la salud general:

1. **Cepíllense** los dientes al menos dos veces al día durante dos minutos. Utilicen una cantidad de dentífrico con flúor del tamaño de un guisante. Cepíllense suavemente la lengua cada vez que se cepille los dientes. Prueben poner su canción favorita durante dos minutos para controlar el tiempo. Reemplacen su cepillo de dientes cada tres o cuatro meses.
2. **Limpíen** entre los dientes una vez al día con hilo dental u otro limpiador interdental (como hilo dental con mango o un irrigador bucal).
3. **Lávense la boca con un enjuague sin alcohol** dos veces al día. Escupan el enjuague bucal (y el dentífrico) al terminar. No lo traguen.

Consejos adicionales para tener una sonrisa brillante y sana:

- Limiten los bocadillos dulces y pegajosos.
- Mantengan una dieta sana.
- Limiten las bebidas azucaradas.
- Realicen una consulta con el dentista o higienista para realizar una limpieza dos veces al año.

Den el ejemplo siguiendo también estos pasos y consejos. Y asegúrense de vigilar a su hijo mientras hace su rutina de tres pasos para comprobar que lo haga correctamente.



¿Necesitan un dentista? Utilicen la herramienta Find-a-Dentist® de la Asociación Dental Americana (ADA): **FindaDentist.ADA.org** o pónganse en contacto con la asociación de atención primaria de su estado.

Para obtener más información, visiten:

- healthinhand.org/resources/a-dentists-tips-for-keeping-your-childs-teeth-healthy
- healthinhand.org/resources/healthy-habits-for-healthy-teeth
- mouthhealthy.org/dental-care/daily-routine
- colgate.com/en-us/mission/oral-health-commitment/bsbf/educational-resources
- listerine.com/oral-care

1. cdc.gov/oral-health/data-research/facts-stats/index.html

2. colgatepalmolive.com/en-us/who-we-are/stories/childhood-cavities-health

