

Hablando por los Niños



!Lo que es mejor para nuestros niños más pequeños es lo mejor para todos!

Los buenos hábitos dentales empiezan temprano

Los chequeos dentales regulares, una dieta equilibrada, el flúor, la prevención de lesiones y el cepillo e hilo dental son todas importantes. Empezar con buenos hábitos dentales en los niños los ayudarán a crecer con sonrisas saludables. Las investigaciones demuestran que la salud oral deficiente afecta el desempeño de los niños en la escuela haciéndolos menos exitosos en la vida. Establecer los hábitos orales correctos a tiempo ayuda a los niños a que vayan por el sendero de una vida de buena salud oral.

Muchos padres esperan demasiado tiempo para llevar a los niños al dentista por primera vez. La American Association of Pediatric Dentistry (AAPD) recomienda que la primera visita del niño al dentista ocurra poco después que le salga el primer diente y no más tarde de su primer cumpleaños. Pero según la encuesta nacional de salud infantil del 2005, solo el 10% de los niños de un año y el 23.8% de los de dos años han tenido una consulta de atención dental preventiva en el transcurso del año.

Utilice estos consejos de la AAPD para prevenir las caries dentales en sus pequeños:

- **Consultas dentales al cumplir un año:** Las consultas dentales deben empezar alrededor de los seis meses o cuando les sale el primer diente, pero no más tarde del primer año. Mientras más temprano la visita, mejores las oportunidades de evitar problemas dentales. Los niños con dientes saludables mastican los alimentos más fácilmente, hablan con más claridad y sonríen con confianza. En la primera visita, el dentista pediátrico les brinda información sobre el programa completo de atención preventiva en casa. El dentista

también les revisa los dientes y encías para asegurarse que están desarrollando adecuadamente.

- **Hábitos saludables para comer:** Los padres deben asegurarse que sus niños comen una dieta bien balanceada y limitan los *snacks*, lo que puede aumentar el riesgo de tener caries.
- **Lavarse los dientes y usar hilo dental con regularidad:** La limpieza de los dientes dos veces al día debe empezar tanto pronto les salga el primer diente. Límpielo con una pequeña gasa o paño húmedo. Cambie a cepillo y pasta de dientes con flúor a medida que crece. Se debe usar hilo dental en cualquier diente que esté junto a otro para prevenir que se formen caries entre los dientes.
- **Uso de flúor:** Los niños requieren flúor para ayudar a desarrollar dientes fuertes y ayuda a prevenir caries en niños más grandes cuando se usa con regularidad. Es posible que los niños no reciban el flúor cuando lo necesitan. Hable con su dentista sobre las necesidades de flúor de sus niños.

Servicios Dentales

Cultivando la Salud/Cultivating Health Mobile Dental Clinic, St. Joseph Health System: Clínica dental móvil para trabajadores del campo y sus familias. Llame 547-2237. www.stjosephhealth.org

Immediate Healthcare for Kids (Kids' Net), Community Action Partnership of Sonoma County (CAP Sonoma): Provee acceso a voluntarios que son proveedores de salud en el condado de Sonoma para niños sin seguro (de 0-17 años). Llame 544-5638. www.capsonoma.org

Pediatric Dental Initiative (PDI): Odontología bajo sedación para niños de 1-6 años o que tienen incapacidades hasta los 14 años. Llame 838-6560. www.pedidental.org

Los vasos entrenadores con tapa y las caries dentales

La mayoría de los padres de familia están concientes de la importancia de cuidar los dientes de sus niños, por lo que les sorprende cuando se enteran que los pequeños tienen caries. La caries entre los pequeños han aumentado y muchos expertos creen que los vasitos entrenadores con tapa que contienen bebidas azucaradas son la causa.

Para ayudar a los padres a reducir el riesgo de caries en niños, First 5 del condado de Sonoma ofrece a los padres las siguientes pautas para el uso apropiado de los vasitos entrenadores:

- Los vasitos son herramientas para ayudar a los niños a transicionar del biberón o tomar de pecho a una taza. No deben utilizarse por periodos prolongados, no es un biberón ni un chupón.
- A menos que se esté utilizándolos durante las comidas, los vasitos deben llenarse con agua. Se debe evitar beber cualquier otro líquido frecuentemente aún si está diluido en un biberón o vasito entrenador.
- Los vasitos no deben utilizarse durante la siesta ni para ir a dormir a menos que solo se llenen de agua.

Hábitos con el pulgar y chupón

Chuparse los **dedos, chupones u otros objetos** es completamente normal para bebés y niños pequeños. Les da seguridad. Para los pequeños, es una forma de tener contacto y aprender sobre el mundo. De hecho, los bebés empiezan a chuparse los dedos o el pulgar aún antes de nacer.

La mayoría de niños dejan de chuparse el dedo, dejan el chupón u otros objetos por su cuenta entre los dos y los cuatro años de edad. No les hace daño a los dientes ni mandíbulas. Sin embargo, algunos niños continuamente se chupan el dedo, usan el chupón u otros objetos más allá de los cuatro años. En estos niños, los dientes superiores delanteros pueden irse hacia el labio o no erupcionar como deben.

Cuando su niño es lo suficientemente grandecito para entender los posibles resultados del hábito, su dentista lo puede ayudar animándolo a que no lo haga más, así como hablando de lo que le sucederá a los dientes sino deja de hacerlo. Este consejo, junto con el apoyo de los padres y

encargados de su cuidado, ayudan a la mayoría de niños a dejar el hábito. Si no funciona, su dentista podría recomendar un dispositivo para la boca que bloquea el hábito de chupar.

La bacteria que causa las caries y los snacks buenos para los dientes

Las rutinas como darle *snacks* saludable y compartir utensilios, pueden aumentar el riesgo de presentar caries en los niños.

Una encuesta nacional, realizada por Harris Interactive y encargada por la AAPD, concluyó que el 96% de los adultos de EE.UU. con niños menores de 12 años en casa pensaban que una galleta es mejor para los dientes que un pedazo de caramelo. La verdad es que la harina de la galleta puede traer caries tanto como el azúcar de la golosina, y los caramelos se disuelven más rápido en la boca que las galletas. Cuanto más largo estén expuestos los dientes del niño a los alimentos, habrá más daño, de modo que la galleta no es la mejor opción para los dientes.



¿Sabía que puede propagar las caries a sus niños, de igual manera que puede contraer un resfriado o gripe? Los niños no nacen con la bacteria que causa la carie en la boca, y los bebés y pequeños pueden "contagiarse" de la bacteria de las personas encargadas de su cuidado. Compartir los utensilios o permitir que los niños pongan el dedo en su boca puede transferir bacteria de su saliva, lo que causa las caries dentales.

Las caries y otros problemas de salud dental no solo afectan la habilidad del niño de hablar y mantener un imagen saludable, sino que pueden contribuir a problemas sistémicos de salud más tarde en la vida, tales como diabetes o enfermedades cardiovasculares. Es por eso que estas cosas simples que usted puede hacer para proteger los dientes de sus niños son tan importantes.

Fuente: American Association of Pediatric Dentistry www.aapd.org

Acerca de First 5 Sonoma County

El año pasado, *First 5 Sonoma County* invirtió casi \$4.5 millones en servicios a aproximadamente 20,000 niños, padres, y maestros. *First 5 Sonoma County* es la organización responsable de distribuir los fondos de la Proposición 10 en el Condado de Sonoma para darles a los niños pequeños el mejor comienzo en la escuela y en la vida. Para más información acerca de *First 5 Sonoma County* y sus programas, por favor llame al 565-6626 o visite www.first5sonomacounty.org