

## Salud Oral y su niño Oral Health and Your Child

La salud bucal es parte de la salud en general. Contribuye a la calidad de vida. Es parte de la salud mental, física y bienestar emocional. **Los dientes de leche** son importantes. Ellos son necesarios para masticar, para el desarrollo del lenguaje, la autoestima, y como mantenedores del espacio cuando los dientes adultos empiezan a salir. Los dientes saludables en los bebés aumentan las posibilidades de tener los dientes permanentes sanos.

### ¿Qué es la enfermedad dental de la primera infancia? (What is early childhood dental disease?)

- Es un tipo de caries que es causada por una infección bacteriana, cuando los dientes son expuestos a menudo a los azúcares y por la falta de atención en casa.
- Es la enfermedad crónica infantil más común.
- Puede desarrollarse tan pronto como los dientes salen.
- Con mayor frecuencia afecta a los dientes frontales superiores, pero puede propagarse rápidamente a los otros dientes.
- Es doloroso y puede afectar el comer, dormir, el aprendizaje y producir pérdida de los dientes. (Incluso una cirugía puede ser necesaria si la caries provoca una infección en la boca). **Se puede prevenir!**

### ¿Qué pueden hacer los padres para prevenir las enfermedades dentales de la primera infancia? (What can parents do to prevent early childhood dental disease?)

#### 1. Establecer rutinas de limpieza de los dientes en edad temprana en la vida de su hijo:

- Limpie suavemente la boca de su bebé todos los días con un paño limpio y húmedo antes de que salgan sus primeros dientes
- Comenzar a cepillar los dientes de su niño con un pequeño cepillo de dientes suave cada día y con agua tan pronto salgan sus primeros dientes
- Reduzca el riesgo de transmisión de los gérmenes que causan las caries de la cavidad bucal de la persona quien cuida al bebé, manteniendo su boca sana y limpia, y no comparta cucharas y cepillos de dientes o se meta en la boca el chupete de su bebé.
- Levante el labio de su bebé una vez al mes para examinar los dientes y comprobar que no haya caries temprana.
- Ayude a su niño a cepillarse los dientes hasta que cumpla los 8 años de edad. Sea un buen modelo a seguir usando su cepillo y el hilo dental en sus propios dientes todos los días.

#### 2. Establezca buenos hábitos de comer y beber para su hijo:

*Los hábitos de comer y beber son tan importantes como los tipos de alimentos que se consumen.*

- Nunca ponga al bebé en la cama con el tetero/biberón. Poner al bebé en la cama con un biberón o sostenerle el tetero en su boca puede aumentar el riesgo de caries. También se puede poner al bebé en riesgo de asfixia o la bronco aspiración del fluido.
- No ponga jugo o líquidos azucarados en el biberón
- Elimine el biberón en la alimentación de su bebé entre los 12 a 14 meses de edad
- Haga que su niño practique el beber de una taza pequeña o vaso a los 6 meses de edad o cuando su bebé pueda sentarse (esto es para la práctica y no debe sustituir la alimentación al pecho o biberón)
- Evite el sorber constante de un biberón o el uso de vasos que no derraman durante el día - puede causar caries
- Escoja alimentos y bebidas saludables que no sean dulces, pegajosos, o a base de almidón. Haga de las comidas y refrigerios un horario de costumbre, planee tiempo para su hijo/a.
- Elija agua si su hijo tiene sed entre las comidas.
- Sea un buen modelo a seguir por la elección de alimentos y bebidas saludables

#### 3. 3. Obtenga consejo dental profesional y el tratamiento preventivo temprano en la vida de su hijo:

-

- Lleve a su niño al dentista en su primer cumpleaños o durante los primeros 6 meses de la salida de su primer diente. Esto es recomendado por *Health Canadá (Salud de Canadá)*, la *Asociación Dental Canadiense* y la *Sociedad Canadiense de Pediatría*.
- Hágale preguntas a su dentista y reciba consejos acerca de la salud bucal de su bebé.
- Visite a su dentista para asegurarse de que sus dientes y boca estén sanos.

**¿Existen pautas o guías para el uso de pasta dental con fluoruro para los niños?  
(Are there guidelines for using fluoride toothpaste for children?)**

**Sí.** La pasta dental con fluoruro puede ayudar a prevenir la caries dental.

- Los niños menores de 4 años se tragan el 40% o más de la pasta de dientes que utilizan, así que utilice sólo una pequeña cantidad:
  - *edad de 3-5 (la mitad del tamaño de una arveja)*
  - *6 años de edad + (cantidad del tamaño de una arveja)*
- Enséñele a su hijo a escupir la pasta dental y que no la trague
- El enjuague bucal con fluoruro o los enjuagues bucales no son recomendables para niños menores de 6 años de edad
- Los padres / o quienes cuidan a los niños pueden pedir a su dentista o higienista dental más consejos acerca del fluoruro dependiendo de las necesidades de salud bucal de sus hijos.

**¿Qué pueden hacer los padres para establecer un buen hábito de cepillado de dientes y uso del hilo dental para sus hijos? (What can parents do to establish good tooth brushing and flossing habits for their child?)**

- Iniciar el cepillado de los dientes y el uso del hilo dental como rutinas tempranas en la vida de su hijo.
- Cepille los dientes de su niño dos veces al día y use hilo dental entre los dientes que se tocan o que están muy juntos.
- Siga el uso recomendado de pasta dental con fluoruro.
- Dígales a sus niños por qué es importante limpiar la boca y los dientes.
- Manténgase positivo-no se dé por vencido. Una buena practica de salud oral toma tiempo para aprender a adoptarla en la rutina diaria.
- Sea un buen ejemplo con su rutina de cepillado, uso de hilo dental, y valore su propia salud oral.

**¿Qué debo saber sobre la salud bucal durante el embarazo?  
(What should I know about oral health during pregnancy?)**

Es importante cuidar su salud dental durante el embarazo. Las limpiezas dentales y revisiones pueden hacerse con seguridad en cualquier momento durante el embarazo. Los chequeos son recomendados por Health Canadá (Salud de Canadá). Es recomendable cepillarse los dientes dos veces al día con pasta dental fluorada y el uso de hilo dental se recomienda una vez al día.

**¿Existen programas de asistencia dental para las familias con bajos ingresos?  
(Are there any dental assistance programs for families with limited income?)**

**Sí, el acceso temprano a la atención dental es importante** con énfasis en la prevención, detección temprana y la atención primaria básica. Algunos programas gubernamentales de asistencia pueden ayudar a pagar los gastos de atención dental:

Alberta Adult Health Benefit y Alberta Child Health Benefit  
Teléfono: 1-877-469-5437; [www.employment.alberta.ca/hb](http://www.employment.alberta.ca/hb)  
Alberta Health Services Community Reduced-Fee Dental Care  
Calgary: 403-228-3384; [www.calgaryhealthregion.ca/dental](http://www.calgaryhealthregion.ca/dental)

**¿Dónde puedo obtener más información? (Where can I get more information?)**

Hable con su dentista. Para consejos con enfermeras las 24 horas acerca de información de salud, llame a Health Link Alberta al 1-866-408 - 5465 Gratis. Mandarin Calgary Health Link 403-943-1554, Cantonés Calgary Health Link 403-943-1556.