

Hoja de Hechos para Familias

Cuidado de Dientes y Boca

Los dos peores problemas en la higiene oral son las caries y las enfermedades de encías. Son las enfermedades infantiles más comunes y menos tratadas. Para muchos niños, las enfermedades dentales presentan un problema a la hora de comer, dormir, hablar, jugar, aprender y sonreír. Son también las responsables de que los niños pierdan millones de horas escolares al año, en especial niños de familias con bajos ingresos y niños de color, lo cuales tienen poco acceso a cuidados dentales de prevención y por lo tanto son los más vulnerables.

Cómo mantener sanos los dientes de su hijo

La buena noticia es que las enfermedades dentales se pueden prevenir casi por completo. Consejos para prevenir enfermedades orales e infecciones:

- Los niños, al igual que los adultos, deben cepillarse los dientes con dentífrico con flúor, dos veces al día: después del desayuno y a la noche antes de irse a dormir. Recuerde que hasta los 8 años, los niños necesitan que se les ayude a cepillar los dientes a conciencia.
- La misma buena nutrición que beneficia al cuerpo, beneficia también a la boca. Los alimentos más dañinos son los que contienen azúcar.
- Anime a los niños a que beban mucha agua.
- Lleve a los niños al dentista regularmente para poder detectar y corregir los problemas dentales y orales a tiempo.
- El flúor disminuye las caries. La pasta dentífrica y el agua a veces contienen flúor. Se recomienda que los niños que viven en zonas sin fluoruro usen suplementos o barnices fluorados adicionales. Para asegurarse de que sus hijos reciben suficiente pero no demasiado, consulte el uso de flúor con su dentista.



- El uso de selladores (capas de plástico que el dentista aplica a los dientes) ayudará a prevenir caries creando una barrera física entre los dientes y la placa con la comida. Como los molares permanentes son los que corren más riesgo de tener caries, los molares de los seis y doce años necesitan selladores.
- El uso de protectores bucales previene las lesiones orales/dentales entre aquellos niños que practican actividades como fútbol europeo y americano, hockey e incluso ciclismo y patinaje en línea. Puede encontrar protectores bucales en las tiendas de deportes y si desea otros que se ajusten mejor a su boca, acuda a su dentista.
- Evite las caries producidas por los biberones—no deje a su hijo durmiendo con un biberón que contenga otra cosa que no sea agua. Las caries producidas por los biberones ocurren cuando los niños toman a menudo líquidos dulces como leche (incluyendo la leche materna), jugo de frutas y otros líquidos dulces que se quedan en la boca detrás de los dientes produciendo un daño muy serio. Enseñe a su bebé a beber en una taza; trate de que no use biberones después de los 12–14 meses.

Recursos para Seguro Dental

Una gran cantidad de niños en California de edad preescolar, escuela primaria y algunos de escuela secundaria no tienen seguro dental. Aún aquellos niños que tienen seguro médico carecen de seguro dental. Los recursos indicados abajo podrían ayudar a cubrir el gasto de los cuidados dentales para niños:

- Medi-Cal: (888) 747-1222
- Transitional Medi-Cal: (888) 747-1222
- Healthy Families: (800) 880-5305
- CHDP: <https://www.dhcs.ca.gov/services/chdp/Pages/CountyOffices.aspx>

Además, ciertos recursos patrocinados por comunidades también tienen sus propios programas. Algunas clínicas, sociedades dentales, organizaciones sin fines de lucro, iglesias, colegios dentales y médicos privados tienen servicios que proporcionan cuidados a familias que lo necesitan a un costo reducido o gratuitamente.



California Childcare Health Program
UCSF School of Nursing
cchp.ucsf.edu
2007