Proteja la sonrisa de su niño

Todas las edades

Consejos para una boca saludable

Cepíllese los dientes dos veces al día.Use hilo dental una vez al día.Vaya al dentista dos veces al año.
Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.
Tomar agua con fluoruro.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women, Children & Infants
Número de atención:
1-800-868-0404

Connecting Smiles: Un esfuerzo de colaboración para integrar los recursos y la información sobre la salud bucodental preventiva en sistemas de atención existentes, incluidos los consultorios médicos y dentales y los programas comunitarios

Connecting Smiles

¿Está seguro su hogar? Cómo evitar las lesiones dentales en el hogar

- **¿Tiene usted cerraduras de seguridad en sus gabinetes?** Los niños pueden comer medicinas o venenos.
- **¿Están todos los cables fuera del alcance de su niño, incluyendo los cables de los aparatos y los cordones de las persianas y cortinas?** Los niños pequeños pueden masticar cables, lo que podría provocar una descarga eléctrica o daño a los dientes. También pueden estrangularse con cables y cordones.
- **¿Tiene usted barandas de seguridad ubicadas en lo alto y lo bajo de las escaleras?** Los niños pueden caerse por la escalera y lastimarse la boca y los dientes.
- **¿Son seguras las áreas de juego? ¿Está en buen estado el equipo y es apropiado para la edad del niño?** Los niños pueden caerse del equipo del patio de juegos y lastimarse la boca y los dientes.
- **¿Juega su niño con juguetes apropiados para su edad y etapa de desarrollo?** Los juguetes con partes pequeñas pueden asfixiar a su niño, quebrarle los dientes o atorársele en la nariz y las orejas.
- **¿Le dice a su niño que no se lleve cosas a la boca?** Las cosas en la boca de un niño pueden causar asfixia o quebrarle los dientes.
- **¿Vigila a su niño cuando está comiendo o jugando?** Vigile a su niño para asegurarse de que no haga nada que pueda lastimarlo.
- **¿Su niño está abrochado en una silla alta o un asiento elevado cuando come?** Los niños pueden caerse de las sillas altas y los asientos elevados y lastimarse la boca y los dientes.
- **¿Permite que su niño camine por la casa con tazas entrenadoras o con paletas?** Los niños pueden caerse y lastimarse con el pico de la taza o el palo de la paleta.

dhec
Healthy People. Healthy Communities.

Connecting Smiles

CR-010389 5/17

Proteja la sonrisa de su niño

Todas las edades

Consejos para una boca saludable

Cepíllese los dientes dos veces al día.Use hilo dental una vez al día.Vaya al dentista dos veces al año.
Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.
Tomar agua con fluoruro.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women, Children & Infants
Número de atención:
1-800-868-0404

Connecting Smiles: Un esfuerzo de colaboración para integrar los recursos y la información sobre la salud bucodental preventiva en sistemas de atención existentes, incluidos los consultorios médicos y dentales y los programas comunitarios

Connecting Smiles

Cómo responder a una emergencia dental

Mantenga esta tabla con la información y suministros de primeros auxilios y úsela como guía para las lesiones dentales y bucales.

Emergencia	Emergencia ¿Qué se debe hacer?
Dolor de muelas	• El niño necesita ser atendido por un dentista lo más pronto posible. • No aplique calor y no ponga aspirina en la muela o las encías dolorosas.
Pérdida de un diente permanente	Si se pierde un diente, puede salvarse si uno actúa rápida y apropiadamente: • Encuentre el diente. • No toque las raíces. • Si está sucio, enjuáguelo con agua tibia. • No lo restriegue. • Con mucho cuidado métalo en su hueco • Si esto no es posible, ponga el diente en un vaso de leche. • Como último recurso, ponga el diente en un vaso de agua. • ¡El diente no se debe dejar secar. • Lleve a su niño y el diente de inmediato al dentista.
Pérdida de un diente de leche	• No intente volver a meter en su hueco un diente de leche. • Póngalo en leche o en agua fresca. • Lleve a su niño y el diente de inmediato al dentista.
Diente quebrado	• Con agua tibia limpie suavemente la suciedad del área en que se encuentra el diente lastimado. • Para reducir la hinchazón, ponga compresas frías en la cara en el área del diente lastimado. • Vaya inmediatamente al dentista. • Con un paño limpio, aplique presión directamente al área que está sangrando.
Labio o lengua mordidos	• Con un paño limpio, aplique presión directamente al área que está sangrando. • Si hay hinchazón, aplique compresas frías. • Si sigue sangrando, vaya a la sala de emergencias del hospital.

dhec
Healthy People. Healthy Communities.

Connecting Smiles

CR-010389 5/17

Proteja la sonrisa de su niño

Todas las edades

Consejos para una boca saludable

Cepíllese los dientes dos veces al día.Use hilo dental una vez al día.Vaya al dentista dos veces al año.
Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas.
Tomar agua con fluoruro.

Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health
www.scdhec.gov/oralhealth

SC Helpline for Women, Children & Infants
Número de atención:
1-800-868-0404

Connecting Smiles: Un esfuerzo de colaboración para integrar los recursos y la información sobre la salud bucodental preventiva en sistemas de atención existentes, incluidos los consultorios médicos y dentales y los programas comunitarios

Connecting Smiles

Nutrición y la salud dental de su niño

Qué, cuándo y cómo comen sus niños les afecta la salud dental.

- Sirva frutas, verduras, productos integrales, y productos lácteos. Productos lácteos saludables incluyen: leche, queso cottage, queso y yogurt sin azúcar.
- Sirva alimentos con azúcar sólo a la hora de la comida. Limite la cantidad y la frecuencia. Recuerde que alimentos como dulces, galletas, pasteles y bebidas azucaradas aumentan el riesgo de que su niño desarrolle caries en los dientes.
- Limite el consumo de alimentos pegajosos como rollos de fruta, caramelos, Tootsie Rolls y Starbursts.
- Si su niño toma agua embotellada, use una marca que contenga flúor.
- Limite el comer entre comidas. Sirva alimentos saludables apropiados para la edad de su niño en las comidas y las meriendas planeadas.
- No permita que su niño comparta cubiertos o tazas. Los gérmenes que causan caries en los dientes pueden transmitirse de padre a niño. Si su niño tiene sed, ofrézcale agua o leche. Si su hijo toma cualquier otra bebida que no sea agua antes de dormir, asegúrese de lavarle los dientes.

Meriendas Saludables	**Meriendas azucaradas que se deben limitar o evitar**	**Bebidas con azúcar que se deben limitar o evitar**
Verduras crudas	Dulces de chocolate	Refrescos
Yogurt bajo en grasa	Galletas y pasteles	Bebidas de frutas
Frutas	Helado	Jugos
Queso bajo en grasa	Dulces masticables	Kool Aid
Mantequilla de maní	Rollos de fruta	Bebidas deportivas
Pretzels	Donuts	Tés con sabores

dhec
Healthy People. Healthy Communities.

Connecting Smiles

CR-010389 5/17