

El tiempo del regreso a la escuela es un gran recordatorio para toda la familia a visitar al dentista!

Los niños con bocas saludables están listos para aprender.

Consejos para dientes sanos para niños en edad **preescolar**:

Cepille y limpie los dientes de su niño/a regularmente con un cepillo de dientes y hilo dental.

Utilice un cepillo pequeño y suave, con una cantidad de crema dental del tamaño de un grano de arroz para cepillar los dientes de su hijo/a. Cepille los dientes de su hijo/a después de comer y especialmente antes de que ellos se acostan. Si no hay un cepillo de dientes disponible, enjuague la boca de su hijo/a con agua.

Supervise cuando su hijo/a se cepilla los dientes.

Cepille los dientes de su hijo/a hasta que ellos tienen la habilidad de manejar un cepillo de dientes solos. Además, continúe a observar atentamente para asegurarse que su hijo/a está haciendo un trabajo meticuloso y utilizando solo una pequeña cantidad de crema dental.

Anime su hijo/a a comer comidas nutritivas y a dormir suficientemente.

La boca es la apertura al resto del cuerpo y todo lo que entra afecta a todo el cuerpo. Comidas azucaradas y pegajosas, como gaseosas y dulces, no tienen ningún valor nutritivo y pueden provocar caries. Comidas nutritivas y bastante sueño ayudan a los niños a crecer grandes, fuertes, y listos para aprender.

Hable con su dentista, médico u otro profesional de la salud sobre la boca saludable de su hijo/a.

Es importante que los niños/as visiten al dentista regularmente y antes de que surjan problemas. Si un dentista no está disponible, anime al profesional de la salud de su hijo/a a revisar los dientes de su niño/a para detectar indicios iniciales de problemas dentales. Su dentista o profesional de la salud también puede prescribir el uso de un suplemento de fluoruro.



For more information, contact:

Initiative Foundation
(877) 632-9255 | info@ifound.org

