

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

Cuidado dental debe comenzar en el nacimiento. Hasta los niños mas pequeños pueden tener problemas dentales que pueden interrumpir la capacidad de los niños a comer, jugar y aprender. Pero estos problemas se pueden evitar con cuidado dental apropiado.

Consejos para dientes sanos para los estudiantes mas pequeños (bebés y niños de uno o dos años):

⇒ **Empiece a limpiar los dientes temprano.**

Tan pronto como cuando aparezca el primer diente, comience la limpieza de los dientes y las encías con un paño limpio y húmedo después de alimentar su hijo/a. Cuando se le salen mas dientes, utilice un cepillo pequeño y suave para cepillar los dientes de su hijo/a, después de comer y especialmente antes de que ellos se acostan. Cuando su hijo tiene dos años de edad, comience a usar crema dental fluorada, aproximadamente del tamaño de un grano de arroz. Incluso los alimentos mas nutritivos (leche materna, formula, leche y comida para bebe suave) pueden causar caries si se quedan en los dientes.

⇒ **Limpie el chupete, la botella o los cubiertos de su hijo/a con agua y jabón, y no con su propia boca.**

Los adultos pueden transmitir bacterias causantes de caries de su propia boca a sus hijos.

⇒ **Anime su hijo/a a comer comidas y tentempiés 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, medico o otro profesional de la salud sobre la boca saludable de su hijo/a**

Es importante que los niños/as visiten el dentista regularmente y antes de que surjan problemas. Si un dentista no esta disponible, anime el 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 uso de un suplemento de fluoruro.