

Dental: Cuidado de dientes y encías

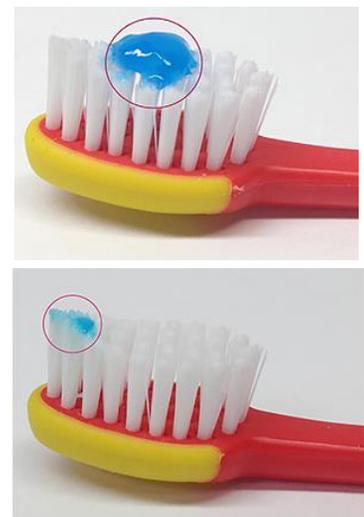
Dental: Teeth and Gum Care (Spanish)

Las encías y dientes sanos son muy importantes para la salud de su hijo. Los dientes se deben limpiar para eliminar restos de comida y placa (sarro). La placa es una capa dañina de bacterias en los dientes que puede causar caries.

- Las caries ocurren más rápido en los dientes de leche que en los dientes adultos (permanentes).
- El cepillado de dientes debe comenzar tan pronto como el primer diente aparece.
- Para prevenir caries y enfermedades de las encías, los dientes, las encías y la lengua deben limpiarse al menos dos veces al día. También es bueno cepillarse los dientes después de las comidas.

Cómo enseñar a su hijo a cepillarse los dientes

- Los niños más pequeños necesitarán su ayuda hasta que puedan cepillarse los dientes adecuadamente por sí mismos. Pueden empezar a aprender a los 2 años. A los 10 años, deberían poder hacerlo solos.
- Use un cepillo de dientes pequeño y suave.
- Ayude a su hijo a aprender a cepillarse haciendo que miren mientras usted se cepilla primero. Explique cada uno de los siguientes pasos mientras se cepilla los dientes y luego los dos se los cepillan.
 1. Coloque una pequeña cantidad de pasta dental fluorada en la cabeza (cerdas) del cepillo. Para niños mayores de 3 años, use una cantidad del tamaño de un guisante. Para niños de 2 años o menos, use aproximadamente el tamaño de un grano de arroz (Imagen 1).



Fuente: [Fluoride \(hhs.gov\)](https://www.hhs.gov/fluoride)

Imagen 1 Después de los 3 años, use una cantidad del tamaño de un guisante de pasta de dientes en el cepillo. Antes de los 3 años, use aproximadamente el tamaño de un grano de arroz.

2. Cepille solo de 2 a 3 dientes a la vez. Incline las cerdas a lo largo de la parte interna de una fila de dientes y contra la línea de las encías (Imagen 2). Cepille suavemente con movimientos circulares. Cepillarse de un lado a otro o muy fuerte puede dañar las encías y los dientes.
3. Cepille la parte externa de un pequeño grupo de dientes. Mantenga las cerdas inclinadas. Cepille todos los lados de los dientes de la misma manera.
4. Para la parte interior de los dientes delanteros superiores e inferiores, coloque la cabeza del cepillo en una posición vertical (vertical). Mueva suavemente el cepillo hacia arriba y hacia abajo sobre los dientes y las encías.
5. Termine cepillando la lengua con el cepillo de dientes. Esto ayudará a eliminar las bacterias de la lengua y a mantener el aliento fresco.
6. Cuando termine, trate de escupir la pasta de dientes. Es seguro tragar pequeñas cantidades. Evite enjuagar después del cepillado para que el flúor no se lave.

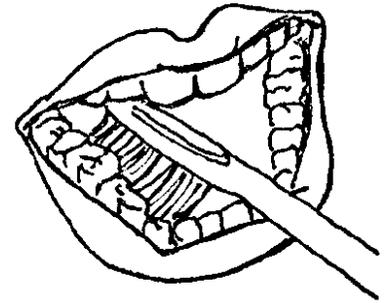


Imagen 2 Incline las cerdas contra la línea de la encía.

Consejos para cepillarse los dientes

- Reemplace el cepillo de dientes al menos cada 3 meses o si las cerdas están deshilachadas. Un cepillo de dientes gastado no limpia los dientes de su hijo apropiadamente.
- Siga la rutina de cepillarse todas las mañanas y antes de acostarse. Cepílese durante 2 minutos cada vez. Conviértalo en algo divertido, tocando una canción favorita durante 2 minutos, leyendo un libro o inventando una historia.

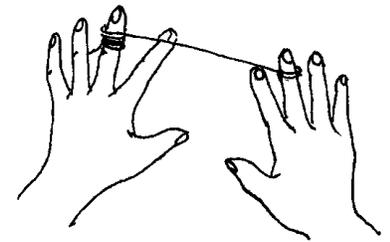


Imagen 3 Envuelva el hilo alrededor de su dedo medio (sin apretar demasiado).

¿Cómo usar el hilo dental?

El hilo dental debe usarse todos los días. Elimina la capa de placa que no puede alcanzar un cepillo de dientes. Comience a usar hilo dental cuando los dientes de su hijo están tan juntos que los lados se tocan. Como el cepillado de dientes, tomará tiempo y práctica para hacerlo correctamente. Su hijo puede aprender a usar hilo dental antes de los 11 o 12 años. **Para utilizar el hilo dental:**

1. Rompa el hilo cuando alcance alrededor de 18 pulgadas y enrolle la mayor parte en el dedo medio de una mano. Enrolle el extremo opuesto alrededor del dedo medio por el otro lado (Imagen 3). A medida que use el hilo dental, la parte usada o sucia deberá envolverse alrededor de este segundo dedo.
2. Desenrolle alrededor de una pulgada de hilo dental. Sosténganlo firmemente, sin holgura, entre dos dedos. (Imagen 4).

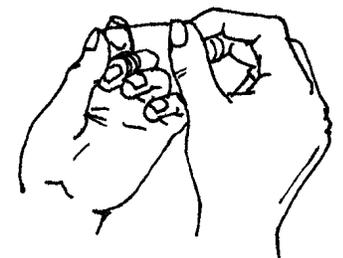


Imagen 4 Sostenga el hilo dental firmemente entre dos dedos.

3. Mueva suavemente el hilo dental entre los dos dientes. Tenga cuidado, evite ir demasiado rápido y hacer que el hilo dental corte las encías.
4. Cuando el hilo dental llegue a la línea de la encía, envuélvela alrededor de la parte frontal y la trasera de un diente formando una curva en forma de C (Imagen 5). Siempre mantenga un dedo detrás del diente que se encuentra limpiando y el otro dedo en frente del mismo diente.
5. Mantenga firme el hilo dental. Comience por debajo de la línea de la encía y deslice el hilo dental hacia arriba y hacia abajo, por el costado del diente, sin cortar las encías (Imagen 5). Repita esto del otro lado.
6. Para sacar el hilo dental, sáquelo por la parte superior entre los dientes. Si su hijo tiene ortodoncia, podría ser más fácil sacarlo a través del espacio de la parte inferior entre los dientes.
7. Use una nueva sección de hilo dental limpio cuando pase al siguiente espacio entre los dientes.
8. Repita los pasos 2 a 7.
9. Aunque no es tan bueno como el hilo dental normal, puede utilizar los conocidos como flossers o picos de hilo dental para limpiar suavemente los dientes.

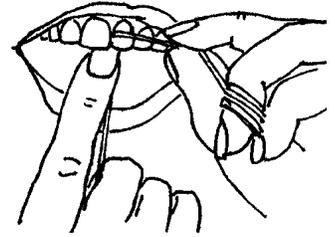


Imagen 5 Envuelva el hilo dental alrededor del diente. Deslice hacia arriba y hacia abajo sin cortar las encías.

Otras cosas que hacer para prevenir la caries dental

- chequeos dentales cada 6 meses
- dieta saludable
 - Tenga cuidado de que su hijo no coma ni beba con frecuencia durante el día. Cada vez que su hijo bebe o come algo, en 20 minutos el azúcar se transforma en ácido.
 - Ofrezca agua entre comidas. No le dé a su hijo otras cosas para beber, excepto en las comidas. Los niños pueden tomar ocasionalmente 4 onzas de jugo al 100 % en una comida. Asegúrese de no dar bebidas jugosas u otras bebidas azucaradas.
 - Enjuague la boca con agua después de comer o beber cualquier cosa azucarada.
 - Evite dar bocadillos de gomitas y alimentos que pueden pegarse y permanecer en los dientes durante mucho tiempo.
 - Ofrezca más frutas y verduras crudas y crujientes, queso y yogur como refrigerios. Manténgase alejado de los alimentos blandos con almidón que se adhieren a los dientes. (Los niños que tienen ortodoncia pueden necesitar limitar los alimentos crujientes que pueden romper los cables y soportes.)

- flúor
 - El flúor fortalece los dientes y ayuda a protegerlos de las caries dentales.
 - El odontólogo o higienista dental puede poner una capa de fluoruro en los dientes de su hijo en algunos de sus chequeos dentales.

¿Cuándo se debe llamar al odontólogo?

Llame al odontólogo si su hijo tiene dolor o sangrado mientras se cepilla o si tiene alguna otra pregunta.