De acuerdo con los Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), cada vez hay más caries entre niños de 2 a 5 años. Las bebidas azucaradas en vasos entrenadores pueden ser la causa

Adolescentes

Su adolescente decide qué tentempié come. Ayúdelo a que sepa la cantidad de azúcar que contienen las bebidas deportivas y sodas y los tentempiés con carbohidratos simples como papas fritas, papas a la francesa, galletas, etc

Haga entender a su adolescente que no sólo la cantidad de azúcar que consume contribuye a las caries, sino también la frecuencia

Las sodas de dieta, bebidas deportivas no carbonatadas y bebidas de frutas contienen ácido que dañan a los dientes. Recuérdele que tome estas bebidas de vez en cuando y que evite darle pequeños tragos todo el día

Puede presentarse la gingivitis. Los signos de gingivitis en adolescentes incluyen:

- Sangrado de las encías cuando se cepillan o usan el hilo dental con regularidad
- Encías enrojecidas e inflamadas
- Mal aliento

Si sospecha que tiene gingivitis, es importante que su hijo adolescente consulte al dentista

Durante el cepillado, los adolescentes deben cepillar con suavidad la lengua y encías

Las muelas del juicio por lo común aparecen de los 17 a los 21 años. Al igual que cualquier otro molar, los alimentos y la placa se acumulan fácilmente en las superficies superiores

Factores de riesgo de caries durante la infancia

Antecedentes de caries en la familia

Consumo frecuente de dulces, jugo, sodas y bebidas deportivas

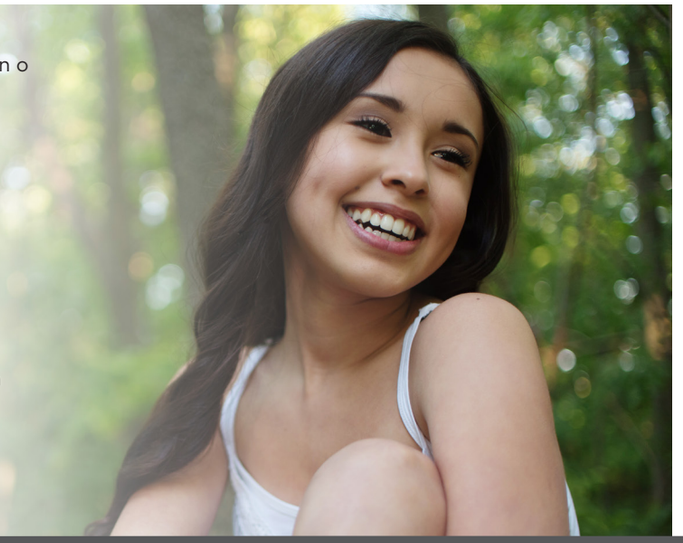
Consumir tentempiés o tragos pequeños de bebidas (que no sea agua) continuamente durante el día

No cepillarse ni limpiarse los dientes con regularidad

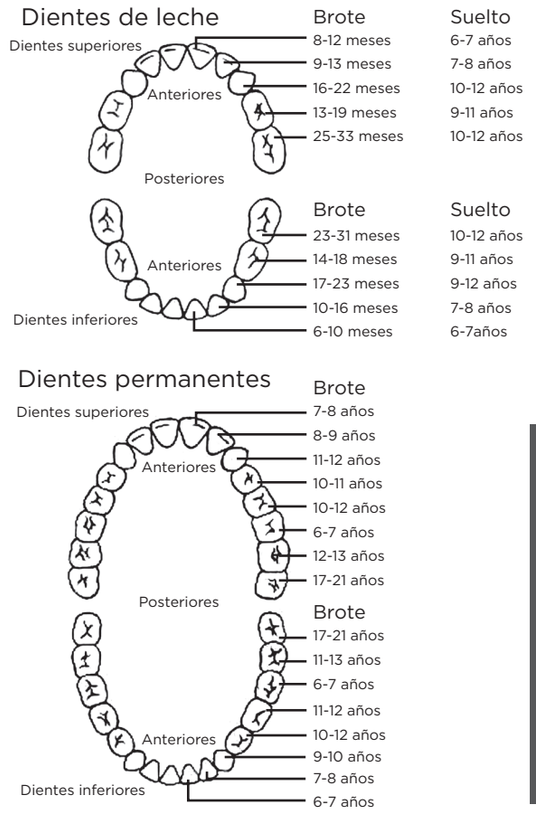
Insuficiente fluoruro en el agua o a través de complementos

Manchas blancas parecidas a gis (tiza) en dientes a lo largo de las encías

Falta de atención dental profesional



El desarrollo de una sonrisa



© American Dental Association. Reimpresión con permiso.

El programa Community Outreach de Delta Dental of Idaho distribuye de forma gratuita este folleto. Delta Dental, como organización no lucrativa, es más que una compañía de beneficios dentales. Compartimos la promesa de ofrecer soluciones para una excelente salud oral de los habitantes de Idaho

DELTA DENTAL OF IDAHO
866-894-3563
deltadentalid.com
communityoutreach@deltadentalid.com

Delta Dental of Idaho cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-(800) 356-7586

注意：如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-(800) 356-7586.

DELTA DENTAL®

deltadentalid.com

ROMPA EL CICLO

¡no transmita caries a su hijo!

Delta Dental Community Outreach

LOS HIJOS...

...no tienen por qué sufrir el dolor y las distracciones de las caries. Esta guía le ayudará a romper el ciclo de las caries en su familia y dar a su hijo una sonrisa más saludable.

Durante el embarazo

Consulte al dentista a principios del embarazo y asegúrese de avisarle que está embarazada

Debe tener la boca lo más saludable posible antes de dar a luz. Una gingivitis no tratada puede ocasionar que su bebé nazca antes o tenga bajo peso. Las caries no atendidas de una mamá también aumentan el riesgo de caries en su hijo

Cepíllese dos veces al día durante dos minutos y use el hilo dental una vez al día

Enjuague muy bien con agua después del tentempié

Antes de que broten los dientes

Limpie dos veces al día las encías de su bebé con una toallita húmeda

Nunca le deje a su bebé un biberón con otra cosa que no sea agua cuando se quede dormido

No lleve objetos de su boca a la de su bebé porque puede transmitirle bacterias que provocan caries

Nunca le ponga algo dulce al chupón

Empiece a darle en vaso a los 9 meses y procure cambiar de biberón a vaso para cuando cumpla un año

Procure que las principales bebidas de su bebé sean leche y agua. Dele jugo de forma moderada, rebajado con agua

Para ayudar a su bebé durante la dentición, intente:

- Frotarle las encías con un dedo limpio
- Una mordedera limpia. Algunos bebés prefieren la mordedera fría
- Un trapo frío y húmedo

Las caries son causadas por bacterias que pueden transmitirse de un padre a un hijo

Después de que broten los dientes

En cuanto aparezcan los dientes, empiece a usar un cepillo de dientes pequeño de cerdas suaves con una pizca de pasta de dientes con fluoruro

Use el hilo dental en su hijo cuando dos dientes toquen

Pregunte a su dentista si en el área donde vive el agua tiene fluoruro o revise si el agua embotellada que usa contiene fluoruro. De no ser así, hable con su dentista o pediatra sobre un posible complemento de fluoruro

Evite compartir su cepillo de dientes o el de sus hijos

No permita que su hijo tome tragos pequeños de bebidas o coma tentempiés continuamente durante el día. Cualquier otra bebida que o sea agua crea ácidos en la boca, lo cual debilita el esmalte del diente y pueden aparecer las caries

Si usted o los hermanos de su bebé tienen antecedentes de caries, programe una consulta con el dentista cuando cumpla un año

4 gramos de azúcar equivale a un terrón de azúcar. Si una bebida contiene 20 gramos de azúcar, es como darle a su bebé 5 terrones de azúcar

2 a 5 años

Túrnese con su hijo para cepillarle los dientes. Primero se debe cepillar él, luego, cepíllele usted para limpiarle las áreas que no alcance. Cepíllese los dientes también con su hijo, para que lo vea e imite

Ayude siempre a ponerle pasta de dientes al cepillo de su hijo (use 1/2 cantidad del tamaño de un chícharo)

Establezca horarios para los tentempiés a fin de evitar que coma continuamente. Si después de veinte minutos todavía tiene alimento alrededor de los dientes, el tentempié no es saludable para los dientes y encías de su hijo

Lea las etiquetas de los jugos y tentempiés para saber cuánta azúcar contienen y limitar el consumo de azúcar de su hijo

Déle tentempiés saludables, como queso, yogurt, verduras y frutas picadas. Haga que su hijo tome agua después del tentempié para enjuagar el alimento de los dientes y encías

A los tres años, debe llevar a su hijo al dentista cada seis meses

6 a 13 años

Si su hijo se puede amarrar los cordónes de zapato, entonces tiene la destreza para limpiarse adecuadamente los dientes. Sin embargo, es importante que usted lo siga vigilando cuando se cepille los dientes (dos veces al día durante 2 minutos) y use el hilo dental

A los 6 años, aumente la cantidad de pasta de dientes que use su hijo al tamaño de un chícharo

Alrededor de los 6 años, se le empezarán a caer los dientes de leche para dar lugar a los permanentes

De los 6 a los 12 años, aparecen los molares o las muelas permanentes

90% de las caries en niños ocurren en la parte superior de los molares. Los selladores dentales ayudan a reducir las caries en un 72%

Los alimentos quedan atrapados en los frenos y dificultan más la limpieza de los dientes y encías. Asegúrese de que su hijo siga yendo regularmente al dentista, además del ortodoncista

Si su hijo hace deporte, invierta en un protector bucal

En la contraportada se presenta una tabla de dentición