

Iniciativa de Salud Bucal para Niños

Colgate®

**SONRISAS BRILLANTES,
FUTUROS BRILLANTES™**



Una guía para cuidar
la salud bucal de su niño

Colgate®

SU ALIADO EN SALUD BUCAL



La dieta de un niño es muy importante para sus dientes

Cuando sea posible, deje de usar el biberón y enséñele a su hijo a tomar de un vaso.

- La alimentación de su hijo se debe limitar a tres comidas completas y dos refrigerios.

Evite los alimentos con alto contenido de azúcar, o evite adicionar azúcar a los alimentos o a la leche del niño.

Escoja alimentos saludables para el refrigerio, como frutas y verduras. El queso también es una buena opción.

- ¡Tome agua!.

Evite que su hijo tome jugos artificiales, gaseosas o refrescos.

Colgate®

Cepillado

- Los dientes de los niños deben cepillarse tres veces al día, especialmente antes de irse a la cama.
- El cepillado es importante, ya que remueve la placa de la superficie de los dientes.

La placa es una capa de bacterias en constante crecimiento. Si no se remueve, la placa puede producir ácidos que llevan a la caries dental (cavidades).

El cepillado adecuado con crema dental con flúor es uno de los métodos más probados para mantenerse libre de caries.

- **Comience a cepillar los dientes de su niño tan pronto como ellos aparezcan, incluso si son dientes de leche.**

El cepillado debe convertirse en una rutina, y asegúrese que se cepillen todos los dientes sin olvidar aquellos que están en la parte de atrás de la boca (molares).

Nosotros recomendamos que usted ayude o asista a su hijo durante el cepillado, ya que los niños no tienen la destreza adecuada para hacerlo hasta los 7 u 8 años de edad.

- **Escoja un cepillo de dientes con cabeza pequeña y cerdas suaves.**

Nunca comparta el cepillo de dientes, y reemplácelo cada 3 meses o cuando esté desgastado.

- **Use crema de dientes con flúor que sea adecuada para la edad.**

Pregúntele a su odontólogo si usted no está seguro que tipo de crema de dientes debe usar su hijo.

Hilo Dental

- **Usar el hilo dental ayuda a remover la placa entre los dientes que el cepillado no haya logrado alcanzar.**

Usar el hilo dental regularmente puede ayudar a establecer buenos hábitos para el futuro.

Pedir el consejo de un profesional de la salud bucal es una buena idea.

Los niños menores de 8 años deben tener ayuda de un adulto.



Visitar al odontólogo regularmente

- Idealmente, los niños deben empezar a visitar al odontólogo desde que tienen un año.

Les ayudará a familiarizarse con el ambiente odontológico, y usted podrá recibir información y consejos importantes.

Discuta con el profesional en salud bucal como tener una adecuada higiene bucal para su hijo y recibir información sobre:

- Medidas preventivas en casa (cepillo de dientes, crema dental, hilo dental y enjuague bucal).
- Medidas preventivas en el consultorio (barniz de flúor y sellantes).



SU ALIADO EN SALUD BUCAL



Lo esencial en salud bucal

- Supervise las prácticas de salud bucal de su hijo hasta que tenga 8 años de edad.

Esto asegurará que sus dientes tengan el cuidado y la atención adecuadas que necesitan.

- Comience con la salud bucal de su hijo en la infancia.

Los dientes de leche son muy importantes, y el cepillado es un hábito esencial que debe empezar a una edad muy temprana.

- Cepille los dientes de su hijo por 2 minutos tres veces al día.

Esto ayudará a que ellos eviten los problemas orales en el futuro.

La última cosa que debe entrar en contacto con la boca de sus hijos antes de irse a la cama debe ser un cepillo de dientes (o una toallita para asearse en el caso de los bebés).

La salud bucal y la salud general

- La salud bucal es crítica para la salud en general.

Los problemas bucales pueden tener un gran efecto en el desarrollo y bienestar de su niño, por ejemplo: problemas al ingerir alimentos y bebidas, presencia de dolor y molestia, que pasen mala noche, fatiga y bajo nivel de concentración, pobre autoestima y desconfianza al sonreír.



Para aprender más y obtener información educativa adicional, visite www.colgatesbfb.com

Información del Odontólogo