

# LA BRILLANTE SONRISA DE TU HIJO

Conoce  
lo que es importante....  
Y actúen juntos.



Una buena salud bucal es parte importante de la salud general de tu hijo. Como padre de familia, tú puedes ayudar a promover hábitos adecuados a una edad temprana y servir también como un ejemplo a seguir.

Al enfocarse en la prevención, puedes asegurar que tu hijo tenga dientes y encías saludables y una sonrisa brillante, de los cuales él pueda sentirse orgulloso de compartir. Busca adentro la información que debes conocer sobre salud bucal, junto con los Consejos de los Defensores de los dientes para lograr una interacción familiar.

Empieza hoy y ayuda a que la sonrisa de tu hijo dure toda una vida!

# "Súper Poderes" de una Sonrisa Brillante



**Información** para ti.  
**Inspiración** para tu hijo.

Como parte del programa **Sonrisas Brillantes, Futuros Brillantes de Colgate**, tu hijo está aprendiendo a ser un **Defensor de los Dientes**.



En la película que tu hijo vio, **Los Defensores de los Dientes** son niños comunes y corrientes que descubren los secretos para conservar sus sonrisas saludables y brillantes. Guiados por el **Dr. Muelitas**, el legendario Odontólogo de color morado, ellos desatan los Súper Poderes de Sonrisas Brillantes y se convierten en súper héroes de la salud bucal.

- Apoya el aprendizaje de tu hijo familiarizándote con los "Súper Poderes de las Sonrisas Brillantes."
- Trabajen juntos como un equipo para ayudar a tu hijo a convertirse en un Defensor de los Dientes de por vida!



# 1. Cepilla los dientes.

## ¿Por qué debemos hacerlo?

- Tu hijo debe cepillarse con crema dental con flúor **tres veces al día**, especialmente después del desayuno y antes de irse a la cama.
- El cepillado regular ayuda a que los dientes y encías de tu hijo estén saludables.
- El cepillado remueve la placa, la cual puede llevar a la caries dental. La crema dental con flúor ayuda a fortalecer los dientes y previene la caries también.

## Cepilla todas las superficies:



*Afuera*



*Adentro*



*Atrás*



*Detrás*



*Lengua*

## Consejos de los Defensores de los Dientes.

- Cepíllate con tu hijo. Demuéstrale que tu también eres un Defensor de los Dientes!
- Piensen juntos cuál puede ser la forma en que recuerden cepillar todas las superficies - incluyendo los molares de los seis años que se encuentran en la parte de atrás. Ensayá a hacer una pequeña rima o canción!.
- Haz que tu hijo marque el calendario familiar con un recordatorio para cambiar los cepillos dentales cada tres meses (o antes si se ven desgastados).



## 2. Usa el Hilo Dental.

### ¿Por qué es importante utilizarlo?

- El uso diario de el hilo dental remueve la placa que el cepillado no logró alcanzar.
- Ayuda a tu hijo a usar el hilo dental hasta que él tenga la edad de 8 años.



### Consejos de los Defensores de los Dientes.

- Haz que tu hijo mire en el espejo mientras tú le pasas el hilo dental y luego te la pasas a ti mismo. Él o ella verá cuál es la forma adecuada de sostener y mover el hilo dental.
- Recuérdale a tu hijo que la placa puede estar escondida entre los dientes. Es por esto que usar el hilo dental es importante!

## 3. Usa el enjuague con flúor.

### ¿Por qué es importante?

- El flúor fortalece los dientes y ayuda a protegerlos contra la caries.
- El enjuague con flúor brinda un nivel adicional de protección, construyendo sobre las bases del poder protector contra las cavidades de la crema dental con flúor.

### Consejos de los Defensores de los Dientes

- Después del cepillado, invita a tu hijo para que haga enjuagues con flúor. Puedes inventarte una rima divertida que le recuerde hacer el enjuague.
- Pregúntale a tu hijo por qué los dientes saludables son importantes. ¿Qué le pueden ayudar a hacer los dientes? (hablar, comer, sonreír).

### Flúor: lo que tú necesitas saber.

El flúor es un elemento natural que se combina con el esmalte de los dientes y los hace más fuertes. Ayuda a proteger los dientes y combate la caries dental.

- Algunos tipos de flúor fortalecen los dientes desde el exterior - como la crema dental y el enjuague con flúor.
- Otros tipos de flúor lo fortalecen desde el interior - como es el caso del agua o sal fluorada, algunos tipos de agua embotellada y los suplementos de flúor. Ambos tipos de flúor son importantes para proteger los dientes!
- Consulte con su odontólogo de qué forma el flúor lo puede ayudar a usted y a su familia.



## 4. Disminuye la cantidad de alimentos que consumes entre comidas para prevenir los ataques de la placa.

### ¿Por qué es importante saberlo?

- Todo el mundo tiene en su boca **bacterias de la placa**. Cuando estas se mezclan con la comida, crean un “ácido” que dura 20 minutos atacando los dientes y haciéndolos más susceptibles a la caries.
- Cada vez que tu niño come, esto causa un ataque de la placa! Es por esto que tu niño debe reducir el número de veces que él o ella coman alimentos dulces o pegajosos y evitar que coman continuamente a lo largo del día.



### Consumo de alimentos de una sola vez:

5 dulces consumidos de **una sola vez** = 1 ataque de placa/20 minutos de reacción de la placa.



### Alimentos consumidos en diferentes momentos:

5 dulces consumidos en 5 diferentes momentos = **5** Ataques de la placa/**100** minutos de reacción de la placa.



### Consejos de los Defensores de los Dientes.

- Haz que tu hijo te ayude a escoger alimentos nutritivos como vegetales frescos, frutas y yogurt o queso bajo en grasa. Estas opciones son mejores para tener dientes y cuerpos más saludables. Haz un test familiar para probar sabores, para ver cuales frutas y vegetales son las favoritas de tus hijos!
- Recuérdale a tu hijo que los dulces “sólo pueden comerse ocasionalmente”.
- Usa un cronómetro para mostrarle a tu hijo los 20 minutos que dura el ataque de la placa después de comer alimentos dulces y pegajosos. Desafía a tu hijo para que se cepille antes de que se termine el tiempo del ataque de la placa!

# 5. Visita al Odontólogo

## ¿Por qué es importante hacerlo?

- El odontólogo y la higienista son los compañeros de tu hijo en el cuidado de su salud bucal. Durante las visitas regulares de control, ellos evalúan los dientes y las encías para ayudar a prevenir los problemas dentales.
- En la visita de control, el profesional de la salud bucal puede:
  - Limpiar los dientes
  - Aplicar flúor
  - Tomar Radiografías
  - Enseñarle a pasar el hilo dental en los dientes
  - Contestar cualquier pregunta que usted o tu niño puedan tener.
- Y si es necesario, también aplicar “sellantes” a los molares permanentes del niño.



## Consejos de los Defensores de los Dientes.

- Haz que las visitas regulares al odontólogo sean divertidas para tu hijo. Establece un ritual posterior a la visita odontológica, que puede ser una actividad estimulante al aire libre o visitar un parque de juegos.
- Recuerde: usted es un ejemplo a seguir para ayudar a prevenir el miedo de visitar al odontólogo. Hable con su hijo sobre lo increíble que se ven y se sienten unos dientes saludables, limpios y brillantes.

## Más Consejos Felices para compartir con la Familia

Haz que la salud bucal sea un tema importante con tu hijo! Asegúrate de usar la Tabla de Seguimiento del Cepillado cuando tu hijo la traiga del colegio a casa. Y para obtener más ideas que puedas usar durante el año, revisa:

- Sonrisas Brillantes En Línea: [www.colgatesbfb.com](http://www.colgatesbfb.com)
- Sonrisas Brillantes en Facebook: [www.facebook.com/Colgate](http://www.facebook.com/Colgate) imprime copias adicionales de la Tabla de Seguimiento del Cepillado.
- Colgate en Twitter: [www.twitter.com/ColgateSmile](http://www.twitter.com/ColgateSmile)



Conozca más sobre la salud bucal de toda su familia en [www.colgate.com](http://www.colgate.com)

**Colgate**<sup>®</sup>

Colgate © 2012 compañía Colgate – Palmolive. Todos los derechos reservados.  
Una iniciativa global de salud oral.