

# Smart Mouths

## Smart Kids

Improving Dental Health for Colorado Students

## CUIDADO DENTAL EN LA ESCUELA

*Mantiene los dientes de  
sus hijos saludables*



Hay muchas formas de ayudar a los niños a tener dientes sanos y fuertes. Los dientes sanos son importantes para comer, hablar y sonreír. Algunos consejos:

- Ayude a los niños a cepillarse los dientes dos veces al día.
- Enseñe a los niños a elegir agua o leche y mantenerse alejados de las bebidas azucaradas como las gaseosas y los jugos de fruta.
- Dé a los niños muchas frutas y vegetales para mantener sus dientes y cuerpos saludables.

### Los selladores pueden ayudar a los dientes a ser fuertes

¿Sabía que la mayoría de las caries se encuentra en las superficies de masticación de los dientes posteriores? Los dientes posteriores se denominan molares. Otra forma de dar protección adicional a los dientes de su hijo(a) es colocar selladores dentales en sus molares.



Un sellador dental es un revestimiento de plástico que se coloca en los molares para protegerlos de las caries.

Los selladores pueden proteger los molares durante diez años y a veces por más tiempo.

### ¿Cómo se pueden colocar los selladores dentales en los dientes de los niños?

- Los selladores se pueden colocar en un consultorio dental.
- Pueden obtener los selladores a través del programa dental en la escuela.

### ¿Cómo puedo inscribir a mi hijo(a) en el Programa dental escolar?

- Pregunte al personal de la escuela o a los maestros acerca del programa.
- Debe firmar un formulario para dar su aprobación para que su hijo(a) participe en el programa y le apliquen los selladores.

### ¿Cómo se aplican los selladores?

Los niños van a una habitación limpia y tranquila en la escuela. Se sientan en un sillón dental y la higienista dental pone los selladores en sus dientes en tres sencillos pasos. Sólo tomará de 15 a 20 minutos

La higienista:

1. Limpiará y secará la superficie del diente.
2. Colocará el material sellador húmedo en el diente.
3. Utilizará una luz especial para hacer que el sellador se seque y se endurezca.

# Mantener su sonrisa saludable

Hay cosas que puede hacer en el hogar para mantener a su familia con sonrisas saludables y prevenir muchos problemas dentales.



## ¡Cepílese los dientes dos veces al día!

Cepille cuidadosamente todos los dientes para eliminar los alimentos y las bacterias. Esto ayudará a prevenir las caries. Antes de ir a la cama es el momento más importante para cepillarse.



## ¡Tome agua!

El agua es buena para todo el cuerpo. Beba agua en lugar de bebidas azucaradas como las gaseosas y los jugos de fruta.



## ¡Coma saludable!

Escoja alimentos como las frutas, los vegetales y el queso.



## ¡No coma demasiados alimentos dulces!

Las galletas y los dulces tienen mucho azúcar. Sólo cómalos en ocasiones especiales, y cepílese los dientes o enjuáguese la boca después de comer dulces.



## ¡Mastique chicle sin azúcar!

Si mastica chicle, asegúrese de que el chicle no contenga azúcar. También puede masticar un chicle especial que tiene xilitol el cual puede ayudar a combatir las caries. Disminuye los gérmenes que causan las caries.



## ¿Sabía que...?

La pasta de dientes y el agua del grifo, en la mayoría de las ciudades, tienen flúor. ¡El flúor ayuda a mantener los dientes fuertes!