



## ¡Póngase al Tanto de los Dientes Sanos!

*Manteniendo saludables los dientes de su hijo*

*Jenny Sharkey, Directora Ejecutiva  
Primeros 5 Yuba*

De acuerdo con la Academia Americana de Odontología Pediátrica, casi el 50 por ciento de los niños sufren de caries antes de los 5 años. Debido a que los dientes de los niños pequeños son importantes para comer y hablar claramente, ayudarle a su hijo a mantener una rutina adecuada de cuidado dental es la clave para su desarrollo completo. Primeros 5 Yuba alienta a los padres y cuidadores a que empiecen el cuidado de los dientes y encías de sus hijos a una temprana edad y ofrece los siguientes consejos útiles.

- Limpie las encías de su bebé suavemente con una toallita limpia y húmeda después de cada alimentación.
- Tan pronto le salga el primer diente a su hijo, cepíllele los dientes diariamente.
- Cepille los dientes de su hijo pequeño hasta que cumpla los 6 años.
- Visite el dentista tan pronto le salga el primer diente a su hijo y cada año a partir de esa fecha para un chequeo.
- Escoja un cepillo de dientes con cerdas suaves para no lastimar las encías. Para hacer divertido el cepillarse, use un cepillo de dientes de color brillante. ¡Pídale a su hijo que ruja como un tigre para ayudar a que abra su boca ampliamente!
- Pregúntele a un dentista o doctor si está bien usar una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro una vez que su hijo cumpla 2 o 3 años. Supervise y enséñele a su hijo a escupir la pasta dental y a enjuagar después de cepillarse.
- Use hilo dental tan pronto los dientes de su hijo crezcan y cuando cualquier diente pueda tocar al otro diente.
- Observe lo que su niño coma ya que esto puede afectar su salud dental. Evite los dulces y bebidas azucaradas como la soda que pueden causar caries.
- Para prevenir las caries, no deje que su niño succione por mucho tiempo el biberón o vasito entrenador que contiene leche o jugo. Si necesita el biberón a la hora de dormir, llénelo con agua.

Practicando buenos hábitos dentales desde una etapa temprana en la vida de su hijo y visitando el dentista regularmente, los padres pueden ayudar a mantener los dientes de sus hijos saludables y sus sonrisas brillantes.

Para más información sobre el cuidado dental para niños de 5 años o menores, contacte a Primeros 5 Yuba al (530) 749-4877 o [www.first5yuba.org](http://www.first5yuba.org) y [www.first5california.com/parents](http://www.first5california.com/parents).

### **Acerca de Primeros 5 Yuba**

Los estudios demuestran que el cerebro de un niño se desarrolla más dramáticamente durante los primeros cinco años de vida, y lo que los padres y proveedores de cuidado infantil hagan por apoyar el crecimiento de los niños durante estos años tendrá un impacto significativo durante toda su vida.

Basados en estas investigaciones, los votantes de California aprobaron la Proposición 10 en 1998, la cual aumento un impuesto de 50 centavos por cada caja de cigarrillos con el fin de apoyar programas para padres que esperan bebé y para niños de 0 a 5 años de edad. Primeros 5 Yuba distribuye las ganancias de la Proposición 10 para programas y servicios que satisfacen las necesidades locales.

# # #