



# KidCare

¡En LIBERTY nos preocupamos por más que sólo dientes!

## Consejos sobre la Salud Dental



**Los dientes saludables y los buenos hábitos saludables empiezan en los primeros años de vida. Aquí hay algunos consejos para los miembros pequeños de su familia que pueden ayudarles a mantener sus dientes saludables y evitar caries, enfermedad de las encías y otros problemas de la salud dental.**



### ¿Cuándo empiezo?

La atención oral debe comenzar poco después del nacimiento del bebé. Las encías deben ser limpiadas después de cada alimentación. Esto se hace limpiando las encías suavemente con una gasa o una toallita suave mojada. Usted debe empezar a cepillar los dientes de su niño en cuanto aparezcan. Insista en el buen cepillado de dientes antes de la hora de dormir.



### ¿Cómo puedo evitar caries del biberón

En cuanto empiecen a aparecer los dientes de su bebé, usted necesita tomar más precaución para que estos nuevos dientes no desarrollen caries. Una manera común de desarrollar caries es conocida como "caries del biberón", son causadas por tomar biberón con leche, fórmula o jugos por un periodo extendido, especialmente a la hora de dormir o tomar la siesta. Usted no debe usar el biberón como un chupón. Si es necesario darle biberón a su bebé a la hora de dormir o tomar la siesta, asegúrese que contenga agua natural.



### ¿Es Hora de Ir al dentista!

Los niños deben visitar al dentista al cumplir su primer año. En la primera visita su dentista examinará la boca de su niño para ver si hay señales tempranas de caries u otros problemas. El dentista le dirá muchas de las cosas que usted necesitará saber sobre ayudar a su niño a crecer sin caries.

### ¡Prepare a su hijo para su primera visita dental con diversión y sin temor!

Usted puede hacer que la primera visita de su hijo al dentista sea agradable y positiva. Dígale a su hijo de antemano que alguien le va a examinar y limpiar sus dientes. La mayoría de los dentistas prefieren que un padre esté presente durante el examen de cualquier niño menor de tres años. Algunos piden que uno de los padres se siente con el niño en la silla dental y siente al niño en sus piernas durante los primeros cuantos exámenes. También puede ser útil llevar a sus niños más pequeños a las citas del hermano mayor para que se acostumbre a la oficina y al personal.



### ¿Deportes y los dientes de los niños!

Niños que participan en deportes necesitan protección adecuada para la boca para prevenir lesiones, tales como la pérdida de dientes debido a un golpe. Los Dentistas pueden personalizar los protectores para la boca especialmente para las necesidades de su hijo.



### ¿Qué papel juega la nutrición en el desarrollo dental saludable?

Hábitos saludables de alimentación pueden llevarlo a tener dientes saludables. Muchos aperitivos que comen los niños pueden llevarlo a empezar a formar caries. Limite los aperitivos de su niño y elija alimentos nutritivos tales como vegetales, yogur bajo en grasa y quesos bajos en grasa. Anime a los niños a beber agua durante el día (especialmente después de comer dulces). Le ayudará a enjuagar la boca del azúcar hasta que tenga tiempo para cepillarse los dientes apropiadamente.



### ¿Es necesario el fluoruro?

Los estudios indican que los niños que toman agua con fluoruro desde nacimiento tienen hasta un 65% menos caries. Si usted vive en una comunidad sin agua con fluoruro, usted puede asegurar que sus niños obtengan su fluoruro por medio de tabletas, gotas o gel y obteniendo tratamientos de fluoruro aplicados en la oficina dental. Pídale un consejo a su dentista.



### ¿Son necesarias la radiografías de los dientes primarios (dientes de leche)?

Aunque los dientes primarios de su bebé (dientes de leche) están en la boca de su bebé por sólo unos cuantos años, es muy importante que se mantengan saludables. Su dentista podría tomar una radiografía para detectar caries que no están a la vista que tal vez necesiten ser rellenadas o para asegurar que los dientes permanentes se estén formando por debajo de la superficie de las encías y que estén en buena posición.



### ¿Qué son selladores dentales?

Hoy, la mayoría de las caries ocurren en la superficie de los dientes posteriores usada para masticar. Los selladores dentales proporcionan protección contra ese tipo de caries. Un sellador dental es un material plástico ahumado que es "pintado" directamente en las ranuras de la superficie de los dientes usados para masticar. El sellador sirve como una barrera para proteger el esmalte de placa y antiácidos.

LIBERTY participa activamente en la integración de la salud general de cada individuo. Trabajamos muy de cerca con organizaciones profesionales; tales como el Centro de Salud Oral (Center for Oral Health), en iniciativas que promuevan la coordinación médica y de salud oral que sabemos conducirá a una mejor calidad de vida para nuestros miembros.