

# Cuidando los dientes de los niños

## ¿Por qué es importante el cuidado dental infantil?

La caries dental, también conocida como caries, es la enfermedad crónica más común entre los niños en los Estados Unidos. Una caries ocurre cuando la placa, una capa de textura suave y pegajosa de bacterias, se acumula en los dientes dañando su superficie. Las caries pueden causar dolor, dificultad para comer y problemas del habla. El cepillado regular, el uso de hilo dental y las visitas al dentista ayudan a prevenir la caries dental.

## ¿Cuándo debe un(a) niño(a) ir al dentista?



- Los niños deben tener **su primer examen** dental antes de cumplir su primer año ya que los bebés pueden tener caries desde que les salen los dientes.
- Después de su primera visita, los niños deben visitar al dentista cada 6 meses (**dos veces al año**).
- El dentista puede:
  - mostrar a los padres/tutores cómo limpiar los dientes de sus niños
  - explicar cómo resolver hábitos tales como chuparse el dedo o usar el chupón
  - eliminar la placa, aplicar flúor (una capa protectora que se pone sobre los dientes) o aplicar selladores para prevenir las caries.

## ¿Cuánta pasta de dientes se debe usar?

Edad	¿Cuánta pasta de dientes?	¿Cómo limpiar los dientes?
Antes de que un(a) niño(a) tenga dientes	Ninguna cantidad	Limpie las encías con un paño limpio y húmedo.
Primeros dientes – 3 años	 Pasta dental con flúor del tamaño de un grano de arroz	Cepille los dientes del niño(a) <b>dos veces al día</b> con un cepillo dental de tamaño infantil con cerdas suaves. Supervise el cepillado de los niños para asegurarse de que están usando la cantidad correcta de pasta de dientes.
3-5 años	 Pasta dental con flúor del tamaño de un chícharo	Cepillarse <b>dos veces al día</b> con un cepillo de dientes de tamaño infantil con cerdas suaves. Si los niños tienen dientes que se tocan entre sí, se recomienda usar <b>hilo dental una vez al día</b> para limpiar el espacio entre los dientes. Supervise el cepillado de los niños y recuérdelos que no deben tragarse la pasta de dientes.

**Una nota para los Centros de Cuidado Infantil y Aprendizaje Temprano:** El Código Administrativo de Washington (WAC) 110-300-0180 requiere que los programas de cuidado infantil ofrezcan a los niños actividades de cepillado de dientes apropiadas para su desarrollo al menos una vez al día.

**Cepílese los dientes DOS VECES** al día para eliminar la placa dental en las superficies de los dientes. Siga estos pasos:

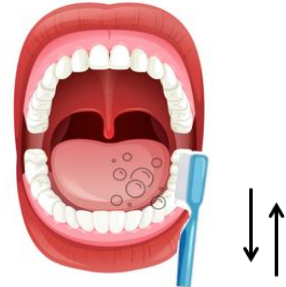
**1. Comience en el interior de los dientes.**

- Haga pequeños movimientos circulares.
- Moviéndose alrededor de la boca de izquierda a derecha.
- Recuerde cepillar las encías para eliminar la placa dental donde las encías y los dientes se unen.



**2. A continuación, cepille las superficies de mordida de los dientes posteriores (molares).**

- Utilice un movimiento de ida y vuelta.



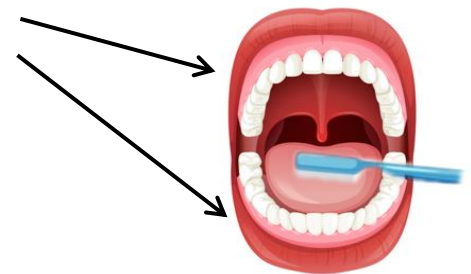
**3. Cepillar el exterior de los dientes**

- Utilice pequeños movimientos circulares.
- Moverse alrededor de la boca de izquierda a derecha.
- Recuerde cepillar las encías para eliminar la placa donde las encías y los dientes se encuentran.



**4. Repita los pasos del 1 al 3 en los dientes SUPERIOR E INFERIOR.**

**5. Cepille la LENGUA para eliminar gérmenes y bacterias**



**¡Recuerda usar hilo dental una vez al día!**

- Puede usar hilo dental de cuerda regular o púas de hilo dental.
- El hilo dental elimina la placa en los pequeños espacios **entre los dientes** donde las cerdas del cepillo de dientes no pueden alcanzar.

