

Adultos (19 años en adelante)



- Cuida mucho tus dientes porque la salud bucal está relacionada con una buena salud integral.
- Busca tratamiento temprano para la enfermedad de las encías. Esto está vinculado con enfermedades como la diabetes, enfermedades del corazón, bebé prematuro y de bajo peso.
- Verifique que su boca no tenga hinchazón, bulto o enrojecimiento. Visite a su dentista si nota cambios en su boca.
- Visite a su dentista inmediatamente si tiene dolor, cortadura o síntomas nuevos.
- Practique una buena salud oral y sea un buen ejemplo para sus niños.

Para más información sobre cómo mantener una sonrisa saludable visite www.DOHCSmiles.org o llame a la **LÍNEA DE AYUDA de Delaware 800-464-HELP (4357)**.

El programa Medicaid o el programa de Salud de Niños de Delaware (Delaware Healthy Children Program) cubren las visitas dentales de los participantes.

Presentado a usted por la División de Salud Pública de Delaware y la Coalición de Salud Oral de Delaware



SERVICIOS DE SALUD Y SOCIALES DE DELAWARE
División de Salud Pública



Sonrisa Saludable. Familia Saludable.



- Prevenga las caries
- Pregunte por los suplementos de fluoruro
- Obtenga sellantes dentales para niños
- Dele tratamiento a la enfermedad de las encías



Como padre usted tiene el trabajo importante de ayudar a su familia a mantener una buena salud oral. La buena salud oral está directamente vinculada a una buena salud integral. La caries son la enfermedad crónica más común en los niños. Afortunadamente, es una enfermedad que se puede prevenir. Los siguientes consejos le ayudarán a usted y su familia tener buenos hábitos de salud oral para toda la vida.

Bebés (nacimiento a 1 año de edad)



Padres:

- Limpie las encías de su bebé con un pañito limpio después de alimentarlo.
- Utilice un cepillo de dientes con hebras suaves para bebés una vez cumpla seis meses de nacido.
- Evite poner a su bebé a dormir con una botella o biberón en la boca.
- Nunca ponga jugo o soda en la botella o biberón.
- Proteja la boca de su bebé de golpes o lesiones cuando él o ella comience a caminar.
- Pregúntele a su pediatra o dentista si su bebé necesita suplemento de fluoruro. Esto es importante si el agua de beber no contiene fluoruro.
- Visite al dentista cuando su bebé cumpla 1 año.

Niños pequeños (1 a 3 años de edad)



Padres:

- Quítele la botella o biberón a los 12 meses de nacido.
- Pase el hilo dental todos los días a los dientes que están en contacto (dientes que están juntos).
- Quítele el chupete o bobo a su niño a los 17 meses de nacido.
- Utilice una cantidad como del tamaño de un guisante (chícharo o pitipoa pequeño) de pasta dental con fluoruro a los 2 años.
- Pregúntele a su pediatra o dentista si su bebé necesita suplemento de fluoruro. Esto es importante si el agua de beber no contiene fluoruro.
- Su niño(a) debe tener 20 dientes al cumplir 3 años de edad.
- Visite al dentista con su niño(a) regularmente.

Niños (4 a 9 años de edad)



Padres:

- Anime a su niño(a) a cepillarse los dientes solitos sin su ayuda. Asegúrese de supervisarlos y verificar que los dientes estén limpios.
- Anime a su niño(a) a dejar de chuparse el dedo cuando el primer diente permanente crezca (como a los 5 a 6 años de edad).
- Consiga sellantes a los 6 años de edad para proteger las primeras muelas permanentes contra las caries.
- Ofrézcale a su niño(a) una dieta rica en calcio para que los dientes, encías y huesos de la quijada estén fuertes y saludables. Incluya leche, yogurt y queso.
- Pregúntele a su pediatra o dentista si su niño(a) necesita suplementos de fluoruro. Esto es importante si su agua de beber no contiene fluoruro.
- Visite a su dentista con su niño(a) regularmente. La caries es la enfermedad crónica más común en los niños. ¡Pero se puede prevenir! La reparación de dientes puede tomar mucho tiempo y puede ser costoso.

Pre-adolescentes y adolescentes (10 a 18 años de edad)



- Limita las meriendas y bebidas con altos contenido de azúcar y ácidos (como alimentos pegajosos, dulces agrios y soda) para prevenir caries.
- No fume. El fumar causa cáncer, mal aliento, enfermedad de la encía, pérdida de diente y manchas en los dientes.
- Evita la perforación de boca. Puede causar hinchazón, fractura de dientes, atragantarse, sangramiento incontrolable, VIH, tétano, y hepatitis B, C, D y G.
- Usa un aparato de protección bucal para prevenir golpes en la cara y boca cuando hagas deportes u otras actividades.
- Solicita a tu dentista sellantes a los 11 o 12 años de edad para proteger las segunda muelas permanentes contra la carie dental.
- Procura recibir tratamiento para la carie dental temprano. La las caries no desaparecen y se pueden empeorar y causar otros problemas de salud.
- Mastica goma de mascar sin azúcar. Esto ayuda a aumentar la saliva lo cual ayuda a prevenir las caries.