UIC SPECIALIZED CARE FOR CHILDREN

SUGERENCIAS Y HERRAMIENTAS PARA LAS DESTREZAS PARA LA TRANSICIÓN:
La salud bucal de los niños

¿Cómo puedo mantener sanos los dientes de mi hijo?

Cepíllelos y use hilo dental todos los días.

1. **Comience las consultas con el dentista** entre 1 y 3 años de edad.
2. **Use un cepillo de dientes suave de cerdas de nailon.**
3. **Sujete el cepillo a un ángulo sobre los dientes.**
4. **Cepíllele los dientes de un lado a otro haciendo pequeños círculos, dos veces al día durante 3 a 5 minutos.**
5. **Limpie todos los lados de los dientes.**
6. **Cepíllele la lengua.**
7. **Lávese los dientes al mismo tiempo que su hijo** mientras escuchan una canción o use un reloj contador durante tres minutos.
8. **Use pasta dental con fluoruro.** Para los niños menores de dos años sólo tiene que usar una untadita de pasta dental. Use una cantidad del tamaño de una perla en los niños de más de dos años.
9. Límpiele los dientes con hilo dental una vez al día a partir de los 2 ½ años aproximadamente. **Enséñele a usar el hilo dental por lo menos una vez al día** para eliminar el sarro de entre los dientes.
10. **Puede lavárselos en seco** mientras mira televisión.
11. **Supervise a su hijo mientras se lava los dientes** hasta que tenga por lo menos 7 años de edad y pueda lavárselos solo.
12. **Reemplace los cepillos usados** aproximadamente cada 3 meses y especialmente si su hijo tiene gripe o catarro.
13. **Si generalmente beben agua embotellada, compre agua que contenga fluoruro.** Para obtener más información, visite: http://www.cdc.gov/fluoridation/fact_sheets/bottled_water.htm, o tome agua de la llave que contiene fluoruro.
14. **Dele una dieta balanceada**, limite los alimentos azucarados entre comidas y reemplácelos con frutas y verduras. Nunca acueste a su bebé con un biberón con líquido endulzado, por ejemplo con jugo.
15. **Cambie de una taza entrenadora a** una taza regular en cuanto la sepa usar.
16. **Prepare a su hijo para la consulta con el dentista antes de llegar a la cita.** Por ejemplo, dígale que abra la boca bien grande, enséñele a lavarse los dientes, deje que observe al dentista durante la consulta con usted.
17. **Su niño debe tener un dentista regular** que le haga los exámenes dentales y la limpieza cada 6 meses después del primer año.
18. Para obtener más información visite los siguientes sitios web:
    - www.colgate.com: artículos sobre la salud bucal y de los dientes a cualquier edad
    - www.ifloss.org: lista de clínicas dentales y otros recursos dentales
    - **Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics)** para recursos sobre la salud bucal: http://www.aap.org/commpeds/dochs/oralhealth
    - **Fundación Nacional de Odontología para los Discapacitados (National Foundation of Dentistry for the Handicapped)** para buscar servicios dentales donados: http://www.nfdh.org/joomla_nfdh.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dscc.uic.edu o "me gusta" en **facebook.com/dscc.uic.edu**

0515Fsp (Rev. 12/14) The University of Illinois at Chicago