

## Consejos Para Prevenir Las Caries

### Citas Habituales Con El Dentista

Visitar la oficina dental habitualmente es importante no solamente para prevenir las caries, sino también para descubrir otros problemas más pronto—cuando el tratamiento es más económico y sencillo. Durante estas visitas el dentista hará un reconocimiento dental - revisando tus dientes y encías y chequeando por señas de cáncer bucal. El higienista dental también revisará tus dientes y encías y después de hacerte una limpieza, también te dará recomendaciones sobre lo que necesitas hacer en casa para mantener tu boca sana. La mayoría de las personas visitan la oficina dental dos veces al año, pero tu dentista e higienista dental pueden sugerir algo diferente basado en tus necesidades individuales.

### Programas Escolares De Salud Bucal

Estos programas ofrecen cuidado dental a los estudiantes en sus escuelas durante el día escolar. La mayoría de los programas ofrecen selladores dentales y fluoruro para prevenir las caries. Si se observan problemas dentales una carta es enviada a casa pidiendo que un dentista revise al niño/a. En Nevada los higienistas dentales proveen el cuidado dental en las escuelas. Pregúntale a la enfermera escolar o a la maestra/o de tu niño/a si la escuela tiene un programa similar.

## Información Sobre Nosotros

**Oral Health Nevada Inc.** es una organización sin fin de lucro 501(c)3 que defiende la salud dental de todos los residentes de Nevada desde los que viven en nuestras ciudades más grandes hasta los que viven en nuestras comunidades más rurales. Nosotros creemos que el acceso al cuidado dental adecuado y económico no debe ser un privilegio solo por tener un sueldo alto o por el lugar de residencia en Nevada de una persona— la salud dental es algo que todo residente en Nevada debe tener el derecho a escoger.

**Nuestra Visión...** Apoderara todos los residentes de Nevada a recibir el mejor cuidado dental posible.

**Nosotros creemos** que el prevenir enfermedades bucales comienza con la información de fuentes fiables. Para ayudar a los residentes de Nevada hemos creado una página de internet que incluye recursos útiles como hojas informativas fáciles de entender, videos y podcast (transmisiones vía el internet) sobre muchos temas del cuidado bucal para bebés, niños, adultos y ancianos. También hemos desarrollado el *Guíade Recursos de Salud Oral en Nevada (Nevada Oral Health Resource Guide)* que incluye información sobre donde puedes encontrar cuidado dental sin costo o debajo costo en nuestro estado de Nevada. Te invitamos a visitar nuestra página internet hoy y frecuentemente.

### ORAL HEALTH NEVADA INC.

P.O Box 10281

Reno, Nevada 89509



## CONSEJOS PARA TENER UNA BOCA SANA

UNA BOCA SANA HACE A UN NIÑO FELIZ



[www.OralHealthNevada.com](http://www.OralHealthNevada.com)

## ¿Por qué es importante la salud dental de los niños?

¡Los dientes y encías sanos son más importantes de lo que puedes pensar! De hecho, la mala salud dental no solo afecta la habilidad de un niño al comer y digerir comida, dormir y hablar correctamente, también impacta negativamente su autoestima y su habilidad de concentrarse y aprender. Existen investigaciones que muestran que la salud dental afecta la salud en general y el bienestar. Muchas enfermedades como la diabetes y la cardiopatía (problemas del corazón) pueden ser impactadas negativamente por la mala salud bucal.

**Las buenas noticias...**  
**La mayoría de las enfermedades dentales son prevenibles.**

Sabías que las caries pueden ser prevenidas, ¿verdad? ¿Pero sabías que la bacteria (gérmenes) que causa las caries puede ser compartida de persona a persona? Por eso es importante no compartir tu cepillo de dientes. La enfermedad comienza después de comer o beber algo con fécula o azúcar. La bacteria en la boca "se come" estos carbohidratos, lo cual le permite crecer y acumularse encima del diente. Esta colección de bacteria se llama placa dental. La bacteria en la placa dental continúa comiéndose los carbohidratos y producen ácidos. Estos ácidos debilitan el diente y un agujero, o una carie se forma.

**Las caries son prevenibles**  
**Al seguir los siguientes cinco pasos importantes.**

### Cepillándose Los Dientes

Mecánicamente remueve la bacteria de la placa dental con un cepillo de cerdas suaves cada mañana y antes de dormir - cepillando por lo menos por 2 minutos cada vez. Comienza a cepillar las encías y dientes de un bebé cuando tenga aproximadamente 3 meses de edad - al principio con una toalla o trapo suave y al salirle el primer diente, usa un cepillo para bebés. Hasta aproximadamente los 8 años de edad, los niños necesitan ser supervisados por un adulto para asegurar que se cepillen los dientes cuidadosa, correcta y completamente.

### Los Selladores Dentales

Un sellador dental es un material fino de plástico que se pone en los hoyos y fisuras en las superficies de los dientes donde se masca comida. Ya que las caries usualmente comienzan en los hoyos y fisuras profundas, los selladores dentales los pueden cubrir y mantener alejadas las bacterias y comidas causantes de las caries. Los selladores con una base de resina pueden ser 100 por ciento efectivos en la prevención de las caries si son completamente retenidos en la parte más alta del diente. Los selladores también pueden detener el crecimiento de caries, y pueden prevenir la necesidad de costosos empastes dentales.



**DIENTE CON SELLADOR**

## Consejos Para Prevenir Las Caries

### Fluoruro

Todos deben tomar agua fluorizada con frecuencia y usar una pasta (crema) dentífrica con fluoruro. El fluoruro fortalece los dientes y previene las caries en todos, no solamente los niños. **Niños menos de 3 años deben:** 1. Usar una pequeña mancha de pasta dentífrica con fluoruro; 2. Escupirla completamente en el lavabo; y 3. No enjuagarse después de cepillarse. **Niños de 3 años de edad o más deben:** 1. Usar una cantidad de pasta dentífrica del tamaño de una arveja/unchicharo; 2. Escupirla completamente en el lavabo; y 3. Enjuagarse la boca con agua debe suceder **EN LO MÍNIMO.**



**Una Mancha      Una Chicharo**

### Comiendo Sanamente

Disminuyendo la cantidad de veces por día en las cuales consumes comidas/bebidas altas en azúcares y carbohidratos. Eligiendo fruta fresca en lugar de rollos de fruta artificiales, agua en lugar del refresco, paletas de hielo en vez de dulces y papitas ayudará a prevenir caries. Otros tentempiés (antojitos) saludables incluyen: el yogur, palomitas de maíz, helados, nueces, zanahorias y otros vegetales. El chicle bajo en azúcar que contenga xylitol también ayudará a prevenir las caries.