

# Dele una sonrisa a los niños

Asociación Dental de Minnesota  
(Minnesota Dental Association)

## Cómo mantener saludables los dientes de sus hijos en el hogar

Los dientes sanos son sinónimo de sonrisas sanas. Es por eso que la Asociación Dental de Minnesota y un grupo de dentistas voluntarios unieron esfuerzos para proveer la atención dental que su hijo recibió hoy. Esta es nuestra manera de marcar una diferencia saludable en la vida de los niños. A continuación le damos algunos consejos que puede seguir en casa para ayudar a que su hijo mantenga los dientes sanos:

**Cepille sus dientes.** Asegúrese de que su hijo se cepille los dientes después de cada comida y antes de acostarse. Cepillarse los dientes ayuda a eliminar las bacterias que forman el sarro (placa) que produce las caries.

**Use hilo dental.** A los 8 años de edad, su hijo debe ser capaz de usar el hilo dental bajo su supervisión. El uso del hilo dental es importante después de cepillarse los dientes porque elimina el sarro en las áreas donde no llega el cepillo de dientes.

**Coma alimentos saludables.** Los niños y los dientes sanos necesitan una dieta balanceada. Asegúrese de que su hijo coma una variedad de alimentos nutritivos. La leche es especialmente importante para los niños en la etapa del crecimiento porque ayuda a formar huesos y dientes fuertes. Cuando le dé un tentempié a su hijo, evite los dulces y otras golosinas azucaradas. Cuando su hijo quiera un tentempié, substituya las golosinas por fruta, uvas pasas, queso o nueces. Además de la leche, asegúrese que su niño beba bastante agua. El flúor en el agua ayuda a proteger los dientes contra el desarrollo de caries.

### Datos serios sobre los caramelos amargos

Los caramelos amargos (sour candy) son populares y pueden parecer inofensivos; sin embargo, pueden causar un efecto devastador en los dientes. La excesiva acidez de estos caramelos debilita y desgasta el esmalte dental. Le recomendamos que reduzca o elimine el consumo de caramelos amargos. Si su hijo come caramelos amargos:

- Pídale que se enjuague la boca, beba leche o coma queso después para neutralizar los ácidos. Espere una hora antes de cepillar los dientes. Cepillarlos inmediatamente aumenta los efectos dañinos del ácido en los dientes.
- Evite chupar o masticar caramelos amargos por periodos de tiempo largos.

### Si bebe o sorbe todo el día, tendrá caries dentales

Una dieta que incluye beber refrescos gaseosos constantemente es muy perjudicial para la salud dental de su hijo. Todos los refrescos gaseosos contienen azúcar, ácido o ambos. El azúcar y el ácido dañan el esmalte de los dientes, lo cual produce las caries. Los refrescos gaseosos de dieta o "sin azúcar" no son mejores que los que contienen azúcar. Si su hijo bebe refrescos gaseosos:

- Asegúrese que no sorba por periodos de tiempo largos.
- Luego de beber, pídale que se enjuague la boca con agua para diluir el azúcar.
- Nunca permita que beba refrescos gaseosos o jugos antes de acostarse, porque los líquidos permanecen dentro de la boca del niño y le revisten la lengua y los dientes con azúcar y ácido.

## Información sobre su visita de hoy al dentista

Fecha: \_\_\_\_\_

Servicios prestados: \_\_\_\_\_

Diagnóstico: \_\_\_\_\_

Recomendaciones: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_