

LA  
SONRISA  
DE SU  
NIÑO



Un niño feliz y sonriente  
es algo maravilloso de  
ver.

## RECONOCIMIENTO

Este manual fue creado por el Comité de Salud Oral del Westchester Children's Association (WCA). Su producción fue posible gracias a una contribución de Urban Dental Management, Inc.

### Comité de Salud Oral:

Dr. Elissa Adair	Patricia Laine
Catalina Berti	Allison Lake
Dr. Janet Bozzone	Margaret Leonard
Victoria Broccolo	Leona Newman
Lindsay Farrell	Hon. Amy Paulin
Deborah Finley	Michelle Paerprer
Alice Flanagan	Susan Poltarak
Dr. Bruce Golden	Dr. Steven J. Solomon
Dr. Richard Gruffi	Linda Samuels
Catherine Hopkins	Dr. Adrienne Weiss-
Karina Intriago	Harrison

Diseño: Catalina Berti  
Laura Scharf



175 Main Street  
White Plains, NY 10601  
voice: 914.946.7676  
fax: 914.946.7677  
website: <http://www.wca4kids.org>

## Los dientes del bebé que está por nacer

Debemos comenzar a cuidar los dientes del bebé aun antes de que nazca. Lo que usted come mientras está embarazada afecta el desarrollo de los dientes del bebé. Los



dientes del bebé comienzan a desarrollarse entre el 3<sup>er</sup> y 6<sup>to</sup> mes de embarazo. Usted debe consumir una cantidad suficiente de nutrientes -- especialmente vitaminas A, C, D proteína, calcio y fósforo. Hable con su obstetra acerca de su dieta. Puede ser que él le recomiende algunos suplementos.

## Los dientes del bebé

Estos dientes, llamados también "dientes de leche", son los primeros dientes del niño. Más tarde los reemplazarán los dientes permanentes. Es muy importante cuidar los dientes del bebé. No deben sacarse. Estos dientes tienen que mantenerse sanos hasta que salgan los dientes permanentes.

## Una dieta sana para una sonrisa sana



Nunca ponga a su bebé a dormir, ni durante el día ni la noche, con un biberón. Si el bebé insiste en tener un biberón, llénelo solamente con agua pura. Cualquier bebida con azúcar (incluyendo jugo o leche) ayuda a que se dañen los dientes.

- No deje que el bebé se duerma mientras amamanta. La leche materna contiene azúcar.
- Nunca añada azúcar o miel al chupo del bebé.
- Entre comidas, deles a sus niños meriendas sanas, tales como frutas, verduras, yogurt o queso bajos en grasa. Evite darles dulces, papitas fritas o "chips". La comidas que contienen azúcar o almidones producen placa y ácido que causan caries y enfermedad en las encías.

## La forma de la sonrisa

Si se saca un diente de leche, los dientes permanentes tienden a moverse para ocupar el espacio vacío. Cuando aparecen los dientes permanentes, saldrán torcidos. Si por algún



motivo el dentista debe sacar un diente de leche, recomendará un mantenedor de espacio. Así, los dientes permanentes saldrán en el espacio correcto.

Su niño no debe chuparse el pulgar o usar un chupo (chupón) cuando los dientes permanentes están por salir. Esta costumbre hace que los dientes permanentes salgan torcidos.

Los primeros molares permanentes aparecen alrededor de los 6 años. Estos dientes deben conservarse. Ayudan a determinar la forma de la parte inferior de la cara e influyen en la salud y posición de los dientes permanentes.

## Cómo cuidar los dientes de su bebé: 0 - 2 años

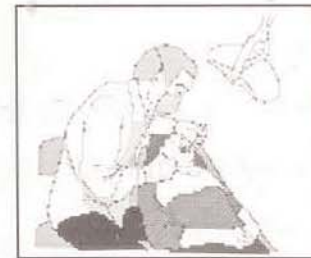
Es importante que usted comience a cuidar la salud oral desde el bebé desde el día en que nace. Los dientes sanos necesitan encías sanas. Después de cada comida, limpie los dientes, encías y lengua del bebé con una toallita o pedazo de gasa mojada.



Asegúrese de que usted mismo practica una buena higiene oral. Si el bebé pone sus deditos en su boca y después los mete dentro de su propia boca, está transmitiendo bacterias a su boca.

Usando un cepillito especial y suave, comience a cepillar los dientes del bebé tan pronto como aparezca el primer diente. Use seda dental apenas 2 dientes del bebé estén en contacto. Los cepillos y pasta dentales especiales para niños hará que sea más fácil limpiarle los dientes.

- El fluoruro es muy importante para fortalecer el esmalte de los dientes. Cuando el bebé cumpla un año, comience a usar una cantidad mínima de pasta dental con fluoruro (del tamaño de una arveja). Enseñe a su niño a escupir la pasta extra y a enjuagarse la boca completamente con agua.
- Lleve al bebé donde el dentista cuando cumpla un año. Éste le explicará cómo limpiar la boca del bebé y discutirá su dieta con usted.



- De ahí en adelante, visite al dentista cada 6 meses. El dentista podrá asegurarse de que los dientes se estén desarrollando normalmente y que estén saliendo en la posición correcta. Examinará la boca del bebé para ver si hay caries. También mirará si la mordida del bebé es adecuada; esto es, si las quijadas superior e inferior se juntan en forma correcta.

## El niño pequeño aprende a cuidar su sonrisa: 3-7 años



Enséñele a su hijo a cepillarse los dientes después de cada comida y a usar seda dental una vez al día. Cepille los dientes del niño y use seda dental

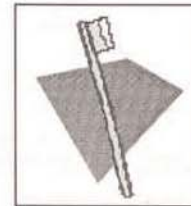
entre los dientes hasta que él pueda hacerlo por sí mismo.

- Entre comidas, el niño debe enjuagarse la boca completamente con agua cada vez que coma algo. Si es posible, debe cepillarse los dientes.



- Dele un buen ejemplo a sus hijos, cepillándose sus propios dientes y usando seda dental regularmente.

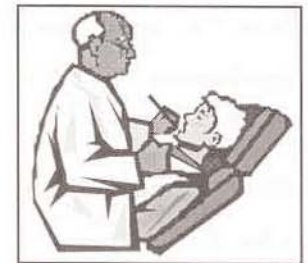
- Generalmente a los 4 o 5 años el niño debe poder cepillarse los dientes bajo la supervisión de un adulto. A los 7 años debe poder hacerlo por sí mismo.



- Examine el cepillo de dientes de su niño con frecuencia. Reemplácelo si las fibras están torcidas o gastadas o si el niño ha estado enfermo.

- Enséñele a su hijo a cepillarse la lengua para remover la bacteria y mantener su aliento fresco.

- Si es conveniente, el dentista aplicará un sellador dental a los molares permanentes para protegerlos.



## Palabras para recordar

**Fluoruro** es un mineral que ayuda a fortalecer el esmalte de los dientes y ayuda a evitar las caries. La mejor forma de obtener fluoruro es tomar agua con fluoruro. Averigüe si el agua en su comunidad contiene fluoruro. Si no, Puede ser que el dentista de su niño le recomiende que le dé fluoruro extra.

**Placa** es una sustancia invisible compuesta de bacterias. Cuando la placa se combina con los almidones o azúcares, se pega a la superficie del diente. Produce un ácido que gasta el esmalte y produce caries.

Recuerde que el **azúcar** viene en muchas formas y tiene muchos nombres. Otros nombres son sucrosa, lactosa y fructosa. La miel y el jarabe de maíz son formas de azúcar. El jugo de fruta y la leche contienen azúcar.

**Sellador dental** es una sustancia transparente que el dentista coloca en la superficie que mastica de las muelas de atrás. Ayuda a proteger las muelas y reduce la posibilidad de que haya caries. Pregúntele al dentista si sería beneficioso para el niño ponerle selladores.

## Un buen dentista para su niño...

- es paciente y suave con los niños
- hace énfasis en la prevención y la higiene dental y le enseña al niño como practicarlas.
- trata ante todo de salvar los dientes, no sacarlos
- le explica a usted el tratamiento, el costo y otras opciones; contesta todas su preguntas
- acepta su decisión de buscar una segunda opinión en caso de que se trate de un tratamiento mayor

## **Cómo Encontrar y Pagar un Dentista**

### **Child Health Plus A & B**

Si usted pertenece a un plan de salud, debe llamar y pedir que le ayuden a conseguir un dentista.

Community Choice Health Plans	1-800-619-2247
Empire	1-800-431-1914
Fidelis Care New York	1-800-719-9874
Affinity, HIP y Hudson Health Plan (llamar a Health Plex )	1-800-468-9868

Los siguientes centros proveen servicios dentales basados en la capacidad de pago de la familia.

### **Centros de Salud de la Comunidad**

Greenburgh Health Center 330 Tarrytown Road, White Plains	989-7600
Hudson River Community Health Center 1037 Main Street, Peekskill	734-8800
Mount Vernon Neighborhood Health Center 107 West 4 <sup>th</sup> Street	699-7200
Yonkers Community Health Center 87 Riverdale Avenue	968-4898

### **Open Door Family Health Centers**

Ossining 165 Main Street	941-1263
Rye Brook 90 South Ridge Street	937-8899
Sleepy Hollow 80 Beekman Avenue	631-4141

### **Oficinas del Distrito del Departamento de Salud del Condado de Westchester**

White Plains 85 Court Street, Primer piso	995-5800
Yonkers 20 South Broadway, Pisos 2 y 4	231-2523

## **SEGURO DE SALUD GRATIS O A BAJO COSTO**

La mayoría los niños en el estado de Nueva York menores de 19 años califican para el seguro de salud de **Child Health Plus A** o **Child Health Plus B**. No importa su estado migratorio ni el de su familia. Los planes de salud son gratis o a bajo costo e incluyen servicios dentales. Si su niño no tiene seguro salud, llame a una de las organizaciones que aparecen abajo.

Pida hablar con alguien en español. Alguien le ayudará paso a paso a completar una solicitud y contestará toda sus preguntas e inquietudes.

### **Proyecto de Inscripción Facilitada**

Departamento de Salud del Condado de Westchester	813-5628
CLUSTER	963-6440 ext. 254
Child Care Council of Westchester	761-3456 ext. 165
WestCOP	592-5600 ext. 148
Westchester Hispanic Coalition	948-8466 ext. 21 o 22