



# Repaso sobre la salud oral

---

Junio de 2015

¿Lo sabía?

- **Dientes primarios (de leche)**
  - **Hechos acerca de los dientes primarios: información para que el personal de Head Start comparta con los padres**
  - **Rincón culinario: soles de naranja**
- Para cuando un niño tiene dos a tres años de edad, generalmente tiene los 20 dientes primarios.
  - Un niño por lo general no pierde su último diente primario sino hasta los 10 a 12 años de edad.



## Dientes primarios (de leche)

Muchos padres creen que los dientes primarios (de leche) son menos importantes que los dientes permanentes porque los dientes primarios “de todas maneras se van a caer”. Sin embargo, los dientes primarios son clave para el crecimiento y desarrollo de un niño. El personal de Head Start desempeña un papel vital en ayudar a los padres a entender mejor la importancia de los dientes primarios.

En este número se habla acerca de por qué los dientes primarios son importantes, y se ofrece información respecto a esos dientes que el personal de Head Start puede compartir con los padres. También se incluye una receta para un refrigerio saludable que puede hacerse en el salón de clases de Head Start o en el hogar.

## Hechos acerca de los dientes primarios: información para que el personal de Head Start la comparta con los padres

- **Los dientes primarios son importantes.** Los dientes primarios son clave para la salud y el desarrollo de niños de corta edad de cinco maneras muy importantes. Estas incluyen:
  - **Mantener la buena salud.** La salud de los dientes primarios afecta la salud y el bienestar generales de los niños. La caries dental no tratada en los dientes primarios puede llevar a infecciones que pueden causar fiebre y molestias. La infección de un diente primario con formación de absceso puede diseminarse a otras áreas de la cabeza y el cuello, y llevar a dolor, hinchazón acentuada y, en raros casos, la muerte. El uso de antibióticos para tratar infecciones dentales puede funcionar temporalmente. Sin embargo, la infección siempre reaparecerá si no se trata la caries.
  - **Mantener buena nutrición con masticación apropiada.** Para crecer y ser fuertes, los niños necesitan comer alimentos sanos todos los días. Los niños con caries en los dientes primarios tienen menos probabilidades de comer alimentos crujientes, como frutas y

verduras frescas, que promueven la buena nutrición y un peso saludable. Estos niños también tienen riesgo de presentar deficiencias de la dieta, y desnutrición.

- **Ayuda con el desarrollo del lenguaje.** Los dientes faltantes pueden interferir con el desarrollo del lenguaje de un niño de corta edad. Los niños de corta edad a quienes faltan dientes tienen dificultades para articular “th”, “la”, y otros sonidos. Esto puede hacer difícil a los demás entender al niño. En algunos casos el niño puede necesitar terapia del lenguaje para cambiar patrones de lenguaje que desarrolló debido a dientes faltantes.

- **Mantenimiento de espacio para los dientes permanentes.**

Los dientes primarios mantienen espacio para los dientes permanentes que se están desarrollando por debajo de ellos en la mandíbula. Esta fotografía de una radiografía muestra los dientes permanentes desarrollándose por debajo de los dientes primarios. Si los dientes primarios se pierden a una edad demasiado temprana, los dientes en la boca se mueven hacia el espacio y bloquean el espacio para el diente permanente que se está desarrollando. Esto puede causar apiñamiento de los dientes permanentes.



- **Promoción de autoestima y confianza en sí mismo.** Los niños de corta edad pueden estigmatizar rápidamente a otros niños que tienen dientes cariados, rotos o manchados. Los niños con caries dental tienden a evitar sonreír, se cubren la boca con las manos cuando hablan, o minimizan la interacción con los demás. Una sonrisa saludable da a los niños la confianza en sí mismos que necesitan para tener experiencias sociales positivas.
- **La caries dental en los dientes primarios importa.** Los niños con dolor por caries dental tienen desempeño escolar más bajo, y más problemas de conducta. Vea el número de [septiembre de 2012](#) de *Repaso Sobre la Salud Oral* para obtener más información acerca de la salud oral y la preparación para la escuela. La caries dental no tratada también puede propagarse de un diente a otro. Los niños con caries dental grave pueden necesitar anestesia general y recibir tratamiento en un quirófano de hospital.
- **El cepillado diario de los dientes primarios con dentífrico con flúor promueve la buena salud oral.** Los padres deben empezar a cepillar los dientes de un bebé con una pequeña cantidad (del tamaño de un grano de arroz) de dentífrico con flúor dos veces al día tan pronto como el primer diente aparece en la boca. Hacer de esto un hábito cotidiano disminuye la cantidad de bacterias en la boca, ayuda a prevenir caries dental, y empieza toda una vida de buenos hábitos de salud oral. Vea el número de [enero de 2013](#) de *Repaso Sobre la Salud Oral* para obtener más información acerca de la salud oral de bebés.
- **Una visita dental al año de edad promueve buena salud oral.** La American Academy of Pediatric Dentistry recomienda que un niño tenga su primera visita dental al año de edad. La visita dental de un niño de corta edad es simple y rápida. El profesional de la salud oral examina la boca del niño, identifica problemas potenciales, y explica qué cambios esperar en la boca del niño conforme él se desarrolla y crece. El profesional de la salud oral también muestra a los padres cómo cuidar de los dientes de su hijo, y aplica barniz de flúor en los dientes del niño.

## Rincón culinario: soles de naranja

He aquí un refrigerio delicioso y saludable que los niños pueden hacer en un salón de clases de Head Start o en el hogar con su familia.

### Ingredientes

- 1 naranja, cortada en rebanadas delgadas
- 1 zanahoria grande, cortada en tiras delgadas de 1/2 pulgadas de largo (1.27 cm)
- 1 arándano azul cortado a la mitad

### Instrucciones

1. Ponga una rebanada de naranja en un plato.
2. Acomode las tiras de zanahoria alrededor de la rebanada de naranja, en rayos en forma de triángulo.
3. Coloque las mitades de arándano azul en la naranja para que sean los ojos.

**Consejo de seguridad:** un adulto debe rebanar los ingredientes.



## Póngase en contacto con nosotros

Este boletín fue publicado originalmente en 2015 y ha sido traducido al español por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia.

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número del boletín, así como sus sugerencias sobre temas para números futuros. Envíe sus comentarios a [health@ecetta.info](mailto:health@ecetta.info) o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de [Repaso sobre la Salud Oral](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia. Este boletín fue elaborado por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia con fondos de la subvención #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start, Office of Child Care, y la Administración de Recursos y Servicios de Salud, Oficina de Salud Materno-Infantil. Este recurso puede duplicarse sin permiso para usos no comerciales. Esta publicación es del dominio público, y ningún derecho de autor puede ser reclamado por personas u organizaciones.

Fuentes de las fotografías: Cristian Bernal | Flickr | CC BY-NC-ND 2.0 (página 1)

***¡La preparación para la escuela empieza con la salud!***