



# Póngase al día con la salud oral

## Promover la salud oral y la preparación para la escuela

La preparación escolar comienza con la salud porque un niño debe estar sano para estar listo para aprender. La preparación escolar depende de un desarrollo positivo en el ámbito físico, social y emocional, educativo, lingüístico y cognitivo. La salud oral afecta a cada una de estas áreas y desempeña un papel importante en la preparación escolar del niño.

Esta hoja de consejos de Póngase al día con la salud oral describe el impacto de la salud oral en la capacidad de aprendizaje de un niño. Incluye estrategias y recursos que el personal de Head Start puede usar para promover la salud oral entre los padres y en el aula.



## El impacto de la salud oral en la preparación escolar

La salud de la boca de un niño puede afectar todos los aspectos de la vida de ese niño. Los niños con mala salud oral podrían:

- tener dificultad para concentrarse y aprender porque tienen dolor,
- faltar más días a la escuela,
- presentar otras afecciones de salud graves, como infecciones,
- dejar de sonreír, cubrirse la boca con las manos cuando hablan, o alejarse de la familia, los amigos y maestros si otros comentan sobre la apariencia de sus dientes.

La buena noticia es que la caries dental se puede prevenir. Los ingredientes para una buena salud oral incluyen cepillarse con pasta dental con flúor dos veces al día e ir a consulta con el dentista regularmente. También es importante para una buena salud oral consumir comidas y refrigerios saludables y beber agua que contenga flúor.

## Recursos que el personal de Head Start puede usar para promover la salud oral

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia proporciona una variedad de recursos que se pueden usar para promover la salud oral entre los padres y en el aula:

- [Listado de verificación para el personal de cuidado infantil: Buenas prácticas para una buena salud oral](#) es una lista de verificación con puntos que Head Start y el personal

del programa de cuidado infantil pueden marcar para mostrar lo que están haciendo para promover una buena salud oral entre los bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar. Los puntos sin marcar pueden servir como metas para ayudar al personal a mejorar sus prácticas relacionadas con las comidas y las bebidas, y la higiene oral. La lista de verificación está dividida en tres categorías principales: bebés desde el nacimiento hasta el 1.er año, niños pequeños entre 1 y 3 años y niños en edad preescolar entre 3 y 5 años. Dentro de cada categoría, los puntos a verificar se enumeran en dos subcategorías: alimentos y bebidas e higiene oral.



- **[Los niños saludables están listos para aprender](#)** ofrece información que conecta la preparación escolar con la salud y el desarrollo saludable.
- **[Hábitos sanos para sonrisas felices](#)** es una serie de folletos para las mujeres embarazadas y los padres que proporcionan consejos sencillos sobre temas de salud oral. Los temas incluyen dolor de muela, cepillado, bebidas y refrigerios saludables, flúor, lesiones orales y visitas al dentista.
- **[Salud oral: Consejos para gerentes de salud](#)** identifica estrategias que los gerentes de salud oral y otros miembros del personal pueden usar para promover buenos hábitos de salud oral entre las mujeres embarazadas y los niños matriculados en los programas Head Start.
- **[Pasos para cepillarse los dientes en la mesa: Cómo tener una sonrisa saludable en los programas de cuidado y educación en la primera infancia](#)** es un video que proporciona a Head Start y al personal de cuidado infantil información sobre cómo los niños pueden cepillarse los dientes como grupo en la mesa. En el video aparece una maestra de Head Start modelando el cepillado en la mesa, mientras que los niños también se cepillan con su orientación. Se incluyen instrucciones para preparar el área, limpiar después del cepillado y guardar de forma segura los cepillos de dientes. El video también muestra a un dentista explicando cómo el cepillado con pasta dental con flúor puede ayudar a prevenir la caries dental.

Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.



ADMINISTRATION FOR  
**CHILDREN & FAMILIES**



National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety