



Repasa sobre la salud oral

Noviembre de 2016

- Alfabetización en salud oral
 - o Cuestiones de alfabetización en salud oral
 - o Estrategias para mejorar la alfabetización en salud oral en Head Start
- Rincón del cocinero: Pavo de hummus

¿Sabía usted?

- Educación, idioma, cultura, acceso a recursos y edad son todos factores que afectan la alfabetización en salud oral de una persona.
- Es más probable que las personas con un bajo nivel de alfabetización en salud oral les tengan miedo a las visitas dentales.



Alfabetización en salud oral

La alfabetización en salud oral es más que la capacidad de una persona para leer. Es el grado en que una persona puede obtener, evaluar, comprender y utilizar la información y los servicios de salud oral para tomar buenas decisiones sobre la salud. Se estima que solo 1 de cada 10 adultos en los Estados Unidos puede comprender por completo los materiales escritos sobre salud. También es probable que las personas con un bajo nivel de alfabetización en salud tengan un bajo nivel de alfabetización en salud oral.

Este número de *Brush Up on Oral Health* se enfoca en la alfabetización en salud oral, por qué es importante y lo que el personal de Head Start puede hacer para mejorarla. También se incluye una receta para un refrigerio saludable que se puede preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

Cuestiones de alfabetización en salud oral

Los adultos con un bajo nivel de alfabetización en la salud tienden a tener una mala salud y a no utilizar los recursos de salud. Los niños cuyos padres tienen un bajo nivel de alfabetización en salud oral tienden a tener una mala salud oral. Es menos probable que los padres que no comprenden que la salud oral de los niños es importante cuiden adecuadamente de los dientes de sus hijos y los lleven a visitas dentales. Esto pone a los niños en un alto riesgo de desarrollar caries en sus dientes primarios y, posteriormente, en sus dientes permanentes.

No saber las causas de las enfermedades orales y qué hacer para prevenirlas o tratarlas afecta la capacidad de los padres de cuidar de sus propios dientes y de los dientes de sus hijos. Es posible que los padres con un bajo nivel de alfabetización en salud oral no comprendan que las malas prácticas de alimentación pueden conducir a la caries dental, o que es importante beber agua corriente fluorada del grifo, cuando esté disponible. Asimismo, los padres con un bajo nivel de alfabetización en salud oral pueden tener dificultades para comprender y completar formularios o comprender las distintas opciones de tratamiento o la capacitación brindada por el personal de la oficina dental.

Estrategias para mejorar la alfabetización en salud oral en Head Start

El personal de Head Start puede ayudar a mejorar la alfabetización en salud oral de muchas maneras, por ejemplo, al:

- **Buscar y entregar información de salud oral que sea fácil de entender.** Piense en las siguientes preguntas cuando prepare o entregue información sobre salud oral a los padres.
 - o La información, ¿tiene en cuenta la cultura, los valores, las actitudes, las prácticas y los idiomas de los padres?
 - o ¿Qué información necesitan saber los padres sobre la salud oral y cómo la usarán?
 - o ¿Son los mensajes simples? ¿Utilizan lenguaje simple e imágenes? ¿Se enfocan los mensajes en acciones simples que los padres pueden realizar para mejorar la salud oral?
- **Hablar con claridad y escuchar atentamente.** Al compartir información sobre la salud oral, utilice las siguientes estrategias para ayudar a los padres a entender el (los) mensaje(s) de salud oral.
 - o Haga preguntas abiertas para recopilar información sobre los problemas de salud oral a los que se enfrentan los padres.
 - o Utilice un intérprete capacitado médicamente para comunicarse con claridad con los padres en su lengua materna. Haga que el traductor utilice palabras y ejemplos para que la información sea adecuada para su cultura y su idioma primario.
 - o Verifique la comprensión pidiéndoles a los padres que repitan con sus propias palabras los mensajes de salud oral que compartieron con ellos, o que los padres demuestren lo que se les enseñó (por ejemplo, cuánta pasta dental con flúor deben poner en el cepillo de dientes de sus hijos).
- **Desarrollar el conocimiento de los padres para mejorar su capacidad para tomar buenas decisiones de salud oral.** Muchas veces, lo que los padres aprendieron sobre la salud mientras estaban en la escuela ya no es correcto. Utilice las siguientes estrategias para ayudar a los padres a convertirse en consumidores de salud informados.
 - o Comparta materiales como los folletos para padres [Healthy Habits for Happy Smiles \[Hábitos saludables para sonrisas felices\]](#) del Centro Nacional de Salud y Bienestar Infantil (NCECHW), que brindan consejos precisos y simples sobre salud oral en [inglés](#) y en [español](#).
 - o Trabaje con el NCECHW para identificar o desarrollar nuevos métodos para encontrar y compartir información sobre salud oral que sea adecuada para los padres. Estos recursos podrían incluir aplicaciones para teléfonos inteligentes, videos, juegos, mensajes de texto o tuits.



Rincón del cocinero: Pavo de hummus

Aquí hay un refrigerio delicioso y saludable que los niños pueden preparar en un aula de Head Start o en el hogar con sus familias.

Ingredientes

- 1 rebanada de pan integral 1 cucharadita de hummus
- 1 pimiento rojo, amarillo o verde, cortado en tiras
- 1 zanahoria, cortada en palitos largos y cortos
- 1 frijol negro, cortado por la mitad (se pueden usar piezas de aceituna negra como reemplazo)

Instrucciones

1. Use un cortador de galletas redondo para cortar el pan en 2 círculos de 1 pulgada.
2. Unte el hummus en un círculo de pan, y cúbralo con el otro círculo.
3. Ponga tiras de pimiento alrededor de la parte superior del sándwich a modo de plumas.
4. Coloque un palito de zanahoria largo en la parte inferior del sándwich a modo de piernas.
5. Coloque un palito de zanahoria corto a cada lado de cada palito de zanahoria largo a modo de pies.
6. Coloque un pedazo pequeño de corteza de pan y una tira de pimiento en el sándwich a modo de papada.
7. Ponga las mitades del frijol negro en el sándwich a modo de ojos.



Rinde 1 porción

Contáctenos

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número, así como sus sugerencias para futuras publicaciones. Por favor, envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de [Brush Up on Oral Health](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimientos de la Primera Infancia.

Este boletín de noticias fue desarrollado con fondos del subsidio #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Administración de Niños y Familias, Oficina de Head Start y Oficina de Cuidado Infantil, y Administración de Servicios y Recursos de la Salud, Oficina de Salud Infantil y Maternal, por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. Este recurso puede ser reproducido sin permiso alguno para usos no comerciales.

Esta publicación es de dominio público, y ninguna persona u organización puede reclamar derechos de autor.

¡La preparación escolar comienza con la salud!



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES

 NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness