



# Repasa sobre la salud oral

## Febrero de 2017

- Suplementos de flúor
- Cómo determinar si un niño necesita suplementos de flúor
- La función del personal de Head Start en la promoción de los suplementos de flúor
- Rincón del cocinero: Sándwiches de queso crema y fresa en forma de corazón

## ¿Sabía usted?

- El flúor ayuda a prevenir las caries de la siguiente manera:
- Hace que los dientes sean más fuertes y resistentes al deterioro.
- Regresa los minerales a las superficies de los dientes que muestran principios de deterioro
- Reduce la capacidad de las bacterias que causan caries de fabricar ácido



## Suplementos de flúor

El flúor es la mejor y más segura forma de prevenir la caries dental. El flúor se obtiene de diversas fuentes, que incluye el agua fluorada de la comunidad, pasta dental con flúor, barniz de flúor y suplementos de flúor.

Los suplementos de flúor están recomendados para niños de entre 6 meses y 16 años que se determina que se encuentran en alto riesgo de caries, y cuya fuente primaria de agua potable no contiene la cantidad correcta de flúor que se encuentra naturalmente en el agua.

A diferencia de los suplementos dietarios, los suplementos de flúor no son de venta libre. Los suplementos de flúor requieren una receta de un dentista, médico o enfermero profesional. Los suplementos de flúor vienen en comprimidos, gotas, o pastillas chupables. Los padres deben darle el suplemento a su hijo todos los días para que funcione mejor en la prevención de las caries.

Este número de *Brush Up on Oral Health* brinda información sobre los suplementos de flúor y la función del personal de Head Start a la hora de promoverlos. El número también contiene una receta para un refrigerio saludable que se puede preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

## Cómo determinar si un niño necesita suplementos de flúor

El dentista, médico o enfermero profesional considerará todas las fuentes de flúor que recibe un niño (por ejemplo, agua fluorada, pasta dental con flúor, barniz de flúor, multivitamínicos que contienen flúor) para determinar si un niño necesita un suplemento de flúor.

A continuación encontrará algunas preguntas simples que considerará el dentista, médico o enfermero profesional del niño para determinar si debería tomar suplementos de flúor.

1. ¿La fuente primaria de agua potable de la familia está fluorada? Muchos pueblos y ciudades le agregan flúor a su suministro de agua. Si el suministro de agua de una familia proviene de un pozo, se deberá analizar para determinar si el agua contiene la cantidad correcta de flúor. El departamento de salud pública puede informar a las familias sobre cómo analizar el agua de su pozo. El dentista, médico o enfermero profesional de su hijo puede ver los resultados del análisis para determinar si necesita suplementos de flúor.
2. ¿Cuál es la fuente primaria de agua potable del niño? Algunos padres prefieren darle agua embotellada a su hijo en lugar de agua corriente. El agua embotellada es un gasto adicional, y la mayoría de las marcas no contiene la cantidad correcta de flúor para prevenir caries. Las compañías de agua embotellada no están obligadas a incluir el flúor en las etiquetas de los productos a menos que el contenido de flúor se encuentre dentro de límites marcados. Si la etiqueta del agua embotellada no brinda información sobre el contenido de flúor, se puede contactar a la compañía de agua embotellada y se le puede pedir que brinde esta información.



## La función del personal de Head Start en la promoción de los suplementos de flúor

- Determine si la principal fuente de agua potable de los niños está fluorada como parte de la evaluación comunitaria del programa. Esto se puede determinar revisando [My Water's Fluoride \[El flúor de mi agua\]](#) o contactando al programa de salud oral estatal o al departamento de salud local. Si el suministro de agua potable primario de los niños no está fluorado, el Comité Asesor de los Servicios de Salud de Head Start puede promover la importancia de la fluoración del agua en la comunidad en la que se encuentra el programa.
- Si le dentista, médico o enfermero profesional del niño receta suplementos de flúor, el personal de Head Start debe indicar esta información en la historia clínica del niño. El personal de Head Start también debe comunicarse con los padres ocasionalmente para ver cómo andan las cosas y ayudar a tratar cualquier problema, según sea necesario. Algunos problemas comunes incluyen obtener el suplemento recetado, hacer que el niño se tome el suplemento a diario, o pedirle al dentista, médico o enfermero profesional una nueva receta.

# Rincón del cocinero: Sándwiches de queso crema y fresa en forma de corazón

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

## Ingredientes

- 4 onzas de queso crema con bajo contenido de grasas
- 5 o 6 fresas picadas
- 1 rebanada de pan integral

## Instrucciones

1. Colocar el queso crema y las fresas en un tazón. Pisarlas con un tenedor hasta que la mezcla esté suave y de color rosa.
2. Utilizar un cortador de galletas con forma de corazón de 2 pulgadas para cortar dos corazones a partir de la rebanada de pan. Utilizar un cortador de galletas con forma de corazón más pequeño para cortar un corazón más pequeño en uno de los pedazos de pan.
3. Untar la mezcla de queso crema sobre el corazón más grande y colocar el más pequeño arriba, para que se vea la mezcla.



## Rinde una porciones

**Consejo de seguridad:** Un adulto debe cortar los ingredientes.

## 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](mailto: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 número fue desarrollado con fondos del subsidio #U44MC30806 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**

