



# Reposa sobre la salud oral

## Marzo de 2017

- Dientes primarios (de bebé)
  - Información sobre los dientes primarios para que comparta el personal de Head Start con los padres
- Rincón del cocinero: Chips de trébol

## ¿Sabía usted?

- Para cuando un niño cumple 2 o 3 años, normalmente ya tiene los 20 dientes primarios.
- Por lo general, un niño no pierde su último diente primario hasta los 10 a 12 años.



## Dientes primarios (de bebé)

Las lesiones orales en el rostro y la boca ocurren con frecuencia entre los niños pequeños. Debido a que las lesiones orales pueden afectar a los niños durante el resto de sus vidas, es importante que el personal de Head Start y los padres intenten prevenirlas.

Este número de *Brush Up on Oral Health* se trata de las lesiones orales que pueden sufrir los niños. También identifica estrategias que puede utilizar el personal de Head Start para ayudar a prevenir estas

lesiones. El número también contiene una receta para un refrigerio saludable que se puede preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

## Información sobre los dientes primarios para que comparta el personal de Head Start con los padres

- Los dientes primarios son importantes. Los dientes primarios son fundamentales para la salud y el desarrollo de los niños 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. Las caries sin tratar en los dientes primarios pueden tener como resultado infecciones que pueden causar fiebre y molestia. Las infecciones causadas por dientes con abscesos se pueden propagar a otras áreas de la cabeza y el cuello y causar dolor, hinchazón grave y, en casos raros, la muerte. El uso de antibióticos para tratar infecciones dentales puede funcionar por un tiempo. Sin embargo, las infecciones siempre regresarán si no se tratan las caries.
  - **Mantener una buena nutrición masticando adecuadamente.** Para crecer sanos y fuertes, los niños necesitan comer alimentos saludables todos los días. Los niños con caries en los dientes primarios tienden a comer menos alimentos crujientes, como fruta y verduras frescos, que promueven la buena nutrición y una dieta saludable. Estos niños también se encuentran en riesgo de desarrollar deficiencias dietarias y presentar malnutrición.

- o **Ayudar con el desarrollo del habla. Los dientes faltantes pueden interferir con el desarrollo del habla de un niño pequeño.** Los niños pequeños con dientes faltantes tienen dificultades para formar sonidos como "th", "la" y otros. Esto puede hacer que sea difícil para otras personas entender al niño. En algunos casos, el niño podría llegar a necesitar terapia del habla para cambiar los patrones de habla que desarrolló a causa de los dientes faltantes.
- o **Mantener el espacio para los dientes permanentes.** Los dientes primarios mantienen el espacio para los dientes permanentes que se están desarrollando debajo de ellos en la mandíbula. Esta imagen de rayos X muestra los dientes permanentes desarrollándose debajo de los dientes primarios. Si se pierden los dientes primarios demasiado temprano, otros dientes se mueven al espacio y bloquean los dientes permanentes que van a salir. Esto puede causar amontonamiento.
- o **Promover la confianza en sí mismo.** Los niños pequeños pueden no dudar en llamar la atención a los dientes de otro si tienen caries, están rotos o muestran decoloración. Los niños con caries visibles tienden a evitar sonreír, taparse la boca con las manos al hablar, o minimizar las interacciones con los demás. Una sonrisa saludable les brinda a los niños la confianza en sí mismos que necesitan para tener experiencias sociales positivas.



- **Las caries en los dientes primarios importan.** A los niños que están adoloridos a causa de caries les va peor en la escuela, y presentan más problemas de comportamiento que los niños que no sienten dolor. Además, las caries sin tratar se pueden propagar de un diente a otro. Los niños con caries graves podrían necesitar recibir tratamiento en la sala de operaciones de un hospital. Consulte el número de agosto de 2016 de *Brush Up on Oral Health* para más información sobre la salud oral y la preparación escolar.
- **Cepillar los dientes primarios con pasta dental con flúor todos los días promueve una buena salud oral.** Ni bien aparece el primer diente, los padres deben comenzar a cepillar el diente de su bebé con una pequeña cantidad (del tamaño de un grano de arroz) de pasta dental con flúor dos veces al día. Hacer de este un hábito diario disminuye la cantidad de bacterias en la boca, ayuda a prevenir las caries y da comienzo a una vida de buenos hábitos de salud oral. Consulte el número de febrero de 2016 de *Brush Up on Oral Health* para obtener más información sobre la salud oral en bebés.
- **Visitar al dentista antes de cumplido el primer año promueve una buena salud oral.** La Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica recomienda que un niño visite al dentista por primera vez antes del primer año de edad. La visita dental de un niño pequeño es simple y rápida. El profesional de la salud oral examina la boca del niño, identifica posibles problemas, y explica qué cambios esperar en la boca del niño a medida que crece y se va desarrollando. El profesional de la salud también les muestra a los padres cómo cuidar de los dientes de su hijo, y podría aplicar barniz de flúor a los dientes del niño.

## Rincón del cocinero: Chips de trébol

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

- 2 o 3 tortillas de espinaca
- Una pizca de sal para cada trébol
- Aceite de cocina en aerosol
- Aderezo ranch para ensaladas con bajo contenido de grasas

### Instrucciones

1. Precalentar el horno a 375°F.
2. Cortar 7 u 8 tréboles de cada tortilla.
3. Colocar los tréboles en una placa para horno y rociar levemente con aceite de cocina.
4. Espolvorear la sal sobre los chips.
5. Cocinar los chips durante 5 o 6 minutos, revisando frecuentemente después de los 4 minutos para asegurarse de que no se quemen.
6. Servir con aderezo ranch para ensaladas con bajo contenido de grasas.



### Rinde 7 a 10 porciones

**Consejo de seguridad:** Para evitar quemaduras, los niños pequeños no deben utilizar el horno ni las hornallas.

## 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**

 NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood  
National Centers  
Early Childhood Health and Wellness