



# Repasa sobre la salud oral

## Agosto de 2017

- Hablar con los niños sobre las visitas orales
  - o Consejos para que comparta el personal de Head Start con los padres para preparar a los niños para las visitas dentales
- Rincón del cocinero: Paletas heladas de sandía y fresa

## ¿Sabía usted?

- Los niños deben visitar al dentista por primera vez cuando tienen 1 año.
- Durante la visita dental del niño, el equipo dental:
  - o Examinará los dientes del niño y verificará si tiene caries u otros problemas.
  - o Limpiará los dientes del niño y brindará consejos para el cuidado diario.
  - o Evaluará la necesidad de usar flúor.

## Hablar con los niños sobre las visitas orales



Es comprensible que los niños, a veces, estén nerviosos con respecto a su primera visita dental. Ir a la clínica o consultorio dental es una experiencia nueva y desconocida para ellos. Para los niños pequeños que aún no están acostumbrados a la salud oral, puede ser intrusivo que alguien les examine los dientes y la boca. Lo que los niños pequeños escuchan sobre las visitas dentales afecta lo que piensan de cómo será una próxima visita. Si se les dice que pueden suceder cosas malas durante una visita dental, posiblemente tengan miedo.

## Consejos para que comparta el personal de Head Start con los padres para

## preparar a los niños para las visitas dentales

- **Ser positivo.** Las visitas dentales son fáciles e indoloras para la mayoría de los niños. Sugiera que los padres usen declaraciones positivas sobre qué sucederá durante una visita. Por ejemplo, pueden decir:
  - o “El dentista verá qué buen trabajo haces cuidándote los dientes”.
  - o “Cuando te vayas del consultorio dental, tus dientes se verán bonitos y limpios”.
- **Mantenga la información corta y simple.** Si los niños preguntan qué sucederá durante una visita dental, aconseje a los padres que den una respuesta corta y simple. Por ejemplo, los padres pueden decir: “el higienista dental contará cuántos dientes tienes”. Dar demasiada información sobre las visitas dentales puede confundir y preocupar a los niños.

- **No hable sobre inyecciones o posible dolor.** A muchos niños les preocupa las inyecciones o los taladros durante la visita dental. Los profesionales de la salud oral usan un “jugo somnoliento” para adormecer la encía antes de aplicar una inyección, por lo tanto, el niño apenas la siente. Si el niño pregunta si recibirá una inyección, una buena respuesta para los padres es decir: “No lo sé, pero podemos preguntarle al dentista o al higienista dental”.
- **Decirles a los padres que se guarden sus miedos.** Si los padres tienen miedo a las visitas dentales, dígalos que no compartan sus sentimientos con sus hijos. Escuchar los temores de los adultos puede hacer que los niños también tengan miedo a las visitas dentales.
- **Hacer juegos de roles de visitas al dentista e higienista dental.** Dígalos a los padres que disfracen a los niños y pretendan que son dentistas o higienistas dentales. Los niños pueden usar camisas blancas como batas, servilletas de papel como baberos para el paciente y filtros de café e hilo como mascarillas. Aconseje a los padres que dejen que los niños pretendan examinar y contar los dientes de sus padres, hermanas o hermanos.
- **Leer libros o mirar videos juntos.** Aliente a los padres que usen libros y videos apropiados para la edad sobre las visitas dentales. Recuerde a los padres que revisen los libros o videos antes de leerlos o mirarlos con los niños. No se deben usar libros o videos con palabras como lastimar, dolor, inyección, torno o cualquier otra palabra que pueda asustar al niño. Dígalos a los padres que le pidan a un bibliotecario, dentista, higienista dental o experto en educación en la primera infancia que sugiera uno o dos buenos libros y videos sobre visitas al dentista.



[Healthy Teeth, Healthy Me \[Dientes sanos, un yo sano\]](#) de Sesame Workshop contiene muchos materiales en inglés y en español que pueden ayudar a preparar a los niños para las visitas dentales de una manera positiva. La página web de PBS Parents [Talking with Kids About Health \[Hablar con los niños sobre la salud\]](#) tiene consejos útiles en inglés y en español sobre qué decirles a los niños antes y durante una visita dental.

- **Hacer que las visitas dentales sean divertidas.** Aliente a los padres a que dejen que los niños lleven un peluche favorito o una manta a la visita dental. Dígalos a los padres que permitan que los niños usen una ropa o un disfraz especial para ir al dentista. Además, sugiera a los padres que organicen una actividad divertida después de la visita dental.

## Rincón del cocinero: Paletas heladas de sandía y fresa

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

- 3 tazas de sandía cortada en cubos
- 1 taza de fresas sin la hoja verde superior (frescas o congeladas)
- La cáscara y el jugo de 1 lima

### Instrucciones

1. Colocar todos los ingredientes en una licuadora y mezclar hasta que quede completamente homogéneo.
2. Verter en moldes para paletas o vasos de papel.
3. Si se usa vasos de papel, colocar un palito de helado en cada vaso de papel.
4. Congelar 3-4 horas, o hasta que quede muy sólido.



### Rinde 10 porciones

**Consejo de seguridad:** Un adulto debe cortar los ingredientes y supervisar el uso de la licuadora.

## 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