



Brush Up on Oral Health

Enero de 2018

- Miedo a las visitas dentales
 - o Razones comunes por las cuales los padres temen las visitas dentales
 - o Consejos para ayudar a los padres a superar el miedo a las visitas dentales
- Rincón del cocinero: Tostado de oso de peluche

¿Sabía usted?

- Hasta 15 de cada 100 adultos dicen que tienen miedo a las visitas dentales.
- Casi 1 de cada 4 niños tienen miedo a las visitas dentales.
- Las personas que tienen miedo a las visitas dentales tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades orales que los que no tienen miedo.

Miedo a las visitas dentales



Algunas personas tienen miedo a las visitas dentales y las evitan. Los padres que tienen miedo pueden no querer llevar a sus hijos a las visitas dentales. Esto puede ser un gran problema, especialmente si el padre o el niño tienen una enfermedad oral, como caries o periodontitis. Las enfermedades orales no desaparecen sin tratamiento y empeoran sin el cuidado adecuado.

Este número de *Brush Up on Oral Health* describe las razones por las cuales algunos padres pueden tener miedo a las visitas dentales y no buscan cuidado oral. Incluye consejos sobre cómo los padres pueden superar

sus temores. Este número también ofrece una receta para un refrigerio saludable para preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

Razones comunes por las cuales los padres temen las visitas dentales

Entender por qué los padres tienen miedo a las visitas dentales es importante para ayudarlos a enfrentar su temor. Las personas pueden sentir un impulso natural de protegerse la boca y pueden sentirse incómodos cuando alguien trabaja en su boca. Además, algunas personas pueden sentirse indefensas por estar inclinados hacia atrás o acostados en un sillón dental. Otras razones comunes incluyen malos recuerdos de la infancia de visitas dentales, una preocupación de que el tratamiento sea doloroso, miedo a los instrumentos dentales filosos, y miedo a los ruidos y olores extraños del consultorio dental. Recursos que el personal de Head Start puede utilizar para promover beber agua

Consejos para ayudar a los padres a superar el miedo a las visitas dentales

- **Admitir que hay un problema.** Muchas personas ponen excusas con respecto a por qué evitan las visitas dentales. A menudo, dicen que no les gusta su dentista, que están muy ocupados o que no pueden afrontar el costo del cuidado de la salud oral. Ayudar a los padres a ser sinceros sobre su miedo a las visitas dentales puede ser el primer paso para superarlo.
- **Encontrar el equipo dental adecuado.** Aliente a los padres a que pidan a familiares y amigos que solían tener miedo a las visitas dentales que les recomienden un equipo dental que los haya ayudado a superar ese miedo. Ayude a los padres a encontrar una clínica o consultorio dental que sepa cómo reducir la ansiedad sobre las visitas dentales.
- **Ir con alguien.** Recomiende a los padres que lleven a un familiar o amigo de confianza que no tiene miedo a las visitas dentales para que los acompañen durante la cita.
- **Hablar con el equipo dental.** Inste a los padres que hablen con el equipo dental sobre sus temores. El equipo dental puede ayudar a que los padres se sientan cómodos y aliviar sus temores.
- **Pedirle al equipo dental explicaciones.** Explique a los padres que pueden pedirle al equipo dental que les describan las cosas con anticipación. Los padres también pueden pedirle al equipo dental que les digan qué están haciendo durante la visita y qué sucederá después. Los padres pueden ofrecer sugerencias al equipo dental sobre formas para que las visitas sean más cómodas para los padres.
- **Realizar un plan para comunicar durante el cuidado.** Aliente a los padres a hablar con el equipo dental antes de iniciar el tratamiento y acuerden una señal que indique que el padre está incómodo o necesita un descanso.
- **Bloquear el ruido.** Los padres pueden usar tapones para los oídos o auriculares para bloquear el ruido de los equipos y los instrumentos dentales. Los padres pueden usar auriculares para escuchar música en su teléfono u otro dispositivo para distraerse del procedimiento dental.
- **Usar técnicas de relajación.** Trabaje con los padres para practicar y utilizar técnicas de respiración profunda, relajación de músculos o meditación durante su visita. Aliéntelos a que relajen la mente e imaginen un lugar tranquilo.
- **Considerar opciones para la comodidad.** Ayude a los padres a programar visitar en un momento cuando no estén estresados o tengan prisa. Los padres pueden llevar cintas nasales si les preocupa tener problemas para respirar. También pueden pedir que les coloquen una crema para adormecer las encías antes de la inyección. También se puede usar óxido nitroso (gas hilarante) u otras opciones para reducir el estrés. Si los padres consideran que la posición del sillón dental es incómoda, anímelos a pedirle al equipo dental que lo ajuste.



Rincón del cocinero: Consejos para alentar a los niños a beber agua

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 rebanadas de pan integral
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- ½ banana cortada en 6 trozos
- 6 arándanos

Instrucciones

1. Tostar el pan, y esparcir la mantequilla de maní en el pan.
2. Colocar los 2 trozos de banana en las esquinas superiores de cada rebanada de pan para formar las orejas.
3. Colocar los 1 trozos de banana en el centro de la mitad inferior de cada rebanada de pan para formar la nariz.
4. Colocar los arándanos en las rebanadas de pan para terminar la nariz y formar los ojos sobre la nariz.

Rinde 2 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 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.

Fuente de la foto: Health Trust | Flickr | CC BY-NC-ND 2.0.jpg (página 2, arriba)



¡La preparación escolar comienza con la salud!



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES

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