



Brush Up on Oral Health

Agosto de 2018

- Salud oral y preparación escolar
- La salud oral es más que una linda sonrisa
- Recursos que el personal de Head Start puede utilizar para promover la salud oral
- Rincón del cocinero: Salsa fácil de hacer



¿Sabía usted?

- Lo que sucede durante los primeros cinco años de la vida de un niño es fundamental para su salud, su desarrollo y su capacidad para que tenga éxito en la escuela y más tarde en la vida..
- Uno de cada cuatro niños de 2 a 5 años ha tenido caries dentales.
- La caries dental en los niños es más común que el asma, la fiebre del heno y la obesidad.

Salud oral y preparación escolar

En Head Start, la preparación escolar comienza con la salud porque un niño debe estar sano para estar listo para aprender. La preparación escolar depende de un desarrollo físico, social y emocional positivo, así como del desarrollo cognitivo, del lenguaje

y del aprendizaje. La salud impacta en cada una de estas áreas y desempeña una función importante en la preparación escolar de un niño.

Este número de *Brush Up on Oral Health* trata sobre el azúcar. Describe el impacto de la salud oral en la salud general y el desarrollo de un niño. Incluye estrategias y recursos que el personal de Head Start puede utilizar para promover la salud oral entre los padres y en el aula. También se incluye una receta para un refrigerio saludable que se puede preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

La salud oral es más que una linda sonrisa

La salud oral de un niño puede afectar todos los aspectos de la vida de un niño. Los niños con mala salud oral pueden:

- Tener dificultades para concentrarse y aprender porque están doloridos
- Perder más días de escuela
- Desarrollar otras afecciones graves de la salud, como infecciones
- Dejar de sonreír o aislarse de la familia, los amigos y los maestros si otros comentan sobre el aspecto de sus dientes

La buena noticia es que la caries dental se puede prevenir. Los factores de una buena salud oral incluyen cepillarse con pasta dental con flúor dos veces al día y visitar el consultorio dental en forma periódica. Ingerir comidas y refrigerios saludables, y beber agua que contenga flúor también son importantes para una buena salud oral.

Recursos que el personal de Head Start puede utilizar para promover la salud oral

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia ofrece una variedad de recursos que se pueden utilizar para promover la salud oral entre las familias y en el aula:



- [***Health Manager's Orientation Guide: School Readiness Begins with Health!***](#) [Guía de orientación para el gerente de salud: ¡La preparación escolar comienza con la salud!]: Ofrece información para ayudar al personal a cumplir con las normas de desempeño del programa Head Start. El apartado sobre salud oral del capítulo 4, [***Health Topics: Delving Deeper***](#) [Temas de salud: Profundizando] de la guía incluye información, listas de verificación y otros recursos que ayudan a alcanzar los estándares de salud oral.
- [***Healthy Habits for Happy Smiles***](#) [Hábitos saludables para sonrisas felices]: Ofrece una serie de folletos para las familias, que brindan consejos simples sobre cuestiones de salud oral. Los temas abordan la salud oral durante el embarazo, el dolor de la dentición, el cepillado dental, las bebidas y los refrigerios saludables, el flúor, las lesiones bucales y las visitas dentales. La serie también está disponible en [**español**](#).
- [***Making the Link Between Health and School Readiness***](#) [Establecer el vínculo entre la salud y la preparación escolar]: Es una herramienta diseñada para ayudar al personal a comprender el vínculo entre sus metas de preparación escolar y su plan de servicios de salud. El apartado sobre salud oral ofrece estrategias para (1) promover el vínculo entre la salud oral y la preparación escolar con el fin de mejorar el acceso y la participación en el aprendizaje, (2) crear y fortalecer asociaciones para ampliar los servicios de salud oral que respaldan la participación de los niños en el aprendizaje, y (3) desarrollar políticas y procedimientos de salud oral que promuevan el desarrollo infantil.
- [***Oral Health: Tips for Health Managers***](#) [Salud oral: Consejos para gerentes de salud]: Identifica las estrategias que los gerentes de salud oral y otros miembros del personal pueden usar para promover buenos hábitos de salud oral en mujeres embarazadas y niños inscritos en Head Start.
- [**Sitio web de salud oral del Centro de Aprendizaje y Educación Temprana**](#): Ofrece una variedad de recursos educativos para ayudar al personal a brindar educación sobre salud oral a las familias. Los temas incluyen visitas dentales, flúor, nutrición, cuidado de la salud oral, higiene oral y primeros auxilios de seguridad y emergencia. Muchos de los recursos también están disponibles en [**español**](#).

El rincón del cocinero: Salsa fácil de hacer

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 tazas de tomates picados
- ¼ taza de cebolla finamente picada
- 1 pimiento jalapeño sin semillas y picado
- 1 cucharada de vinagre o jugo de lima
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de sal, opcional

Instrucciones

1. Colocar todos los ingredientes en un tazón de tamaño mediano y mezclar bien.
2. Enfriar los ingredientes mezclados en el refrigerador durante 1 hora.
3. Servir con verduras crudas, como pepinos o pimientos, o con chips de tortilla.

Rinde 14 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 acuerdo cooperativo #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 Health and Wellness