



Marzo, 2021 | Publicación No. 1

Enfoque en la prevención de las caries

Bienvenidos al primer número de ¡Recursos para hacerte sonreír! Este boletín mensual presenta materiales para que utilice el personal de Head Staff con el fin de promover la salud oral en mujeres embarazadas y niños inscritos en los programas Head Start, incluidos los niños con discapacidades. Este número también trae una receta para preparar un refrigerio saludable que los niños pueden hacer en un aula de Head Start o en sus casas con su familia. Cada mes el boletín incluirá recursos y una receta para ayudar al personal de Head Start a hablar con las familias sobre la salud oral.

Cómo prevenir las caries



Las caries se deben a unas bacterias de la boca que utilizan el azúcar de la comida para fabricar ácido. El ácido elimina los minerales de la superficie externa del diente (esmalte) y, con el tiempo, descompone la superficie y crea una caries (agujero) en el diente.

Explore [Cómo prevenir la caries dental](#) para saber más sobre qué puede causar las caries y cómo prevenirlas.

Comparta la información con los padres para que puedan ayudar a disminuir los factores que causan las caries en los niños y a aumentar los factores que protegen los dientes de los niños. Este recurso es parte de la serie [Hoja de consejos de Repasa sobre la salud oral](#).

Recursos para padres

Comparta estos folletos sobre [Hábitos sanos para sonrisas felices](#) con otros padres para reforzar los mensajes positivos sobre la higiene oral:

- [Cómo cepillar los dientes de su niño](#) ofrece consejos para los padres sobre el cepillado de dientes de sus hijos, lo que incluye la cantidad correcta de pasta dentífrica necesaria según la edad del niño.
- [Posiciones para el cepillado dental para su niño con discapacidad](#) describe formas de posicionar a los niños pequeños para que les sea más sencillo a los padres alcanzar todas las áreas de la boca de los niños con el cepillo de dientes.
- [Sugerencias para el uso del cepillado dental para su niño con discapacidad](#) ofrece consejos para padres sobre cómo cepillarle los dientes a su hijo en el caso de que carezca de la motricidad fina necesaria para cepillarse por sí mismo.

Receta de El rincón de la cocina: Sombreros de duende

Ingredientes

1 pepino

¼ de pimiento amarillo

4 onzas de queso bajo en grasa (como mozzarella, provolone, cheddar o Monterey Jack)



Instrucciones

1. Corte la mitad del pepino, de forma transversal, en tres secciones de 1 pulgada.
2. Ponga los trozos de pepino en posición vertical y corte cada sección a la mitad para hacer la parte de arriba del sombrero.

3. Corte la otra mitad del pepino en tiras finas que sean un poco más largas que las secciones de pepino para hacer el borde del sombrero.
4. Corte el pimiento en seis cuadraditos.
5. Corte el queso en seis tiras finas.
6. Tome una sección de pepino, una tira de queso, una tira de pepino y un cuadradito de pimiento para formar un sombrero.

Rinde 6 porciones.

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.

Manténgase informado

Por favor, comparta esta publicación de ¡Recursos para hacerte sonreír! con sus colegas que pudieran estar interesados en este tema.

¿Alguien le reenvió este boletín? Manténgase informado y suscríbese en <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/subscribe>

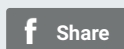
Queremos saber sobre usted

Envíe sus preguntas y comentarios a health@ecetta.info o llámenos sin costo al 888-227-5125.

Office of Head Start (OHS) | 330 C Street, SW | 4th Floor
Mary E. Switzer Building | Washington, DC 20201
| <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov> | 1-866-763-6481 | Contact
Us

You are receiving this email because you are signed up for Office of Head Start communications. You may modify your ECLKC email subscriptions. Recipients subscribed through the Head Start Enterprise System (HSES) must be removed from HSES by their program or office. Please do not reply to this email.

Contact customer service for additional support.



[Unsubscribe](#)

