



Abril de 2022 | Publicación nro. 14

Bienestar del personal: salud oral en los adultos

Bienvenidos a ¡Recursos para hacerte sonreír! Este boletín mensual destaca información y herramientas que el personal de Head Start puede utilizar para ayudar a las familias a que fomenten una buena salud oral. Estos consejos ayudan al personal de Head Start a apoyar a las familias, las personas embarazadas y los niños. Este boletín también presenta la receta de un refrigerio saludable que los niños pueden preparar en un aula de Head Start o en casa con sus familias.

Salud oral de los adultos



Una higiene oral saludable es tan importante para el bienestar y la salud general de los adultos como lo es para los niños. Cuando los adultos tienen la boca saludable, pueden expresarse con claridad, comer alimentos y sentirse bien con ellos mismos.

¿Sabía usted que la salud oral nos da pistas sobre la salud en general y que los problemas de la boca pueden afectar el resto del cuerpo? Al igual que otras partes del cuerpo, la boca contiene bacterias, que son en su mayoría inofensivas. Pero la boca es el punto de entrada hacia el tracto digestivo y el tracto respiratorio, y algunas de estas bacterias pueden causar enfermedades. Por lo general, las defensas naturales del cuerpo y las prácticas de higiene oral adecuadas, como cepillarse los dientes y usar hilo dental, mantienen a las bacterias perjudiciales bajo control. Sin embargo, si la higiene oral no es buena, las bacterias pueden alcanzar niveles que podrían causar infecciones orales, como caries y gingivitis.

Recursos para el personal de Head Start

[La promoción de la salud oral en los adultos](#)

Obtenga información acerca de problemas de salud oral comunes que algunos adultos enfrentan y la forma en que estos problemas pueden aumentar su riesgo de tener otros problemas de salud. Encuentre consejos acerca de qué pueden hacer el personal, los padres de familia de Head Start y otros adultos para mantener la boca saludable. La hoja de consejos forma parte de la serie **[Póngase al día con la salud oral](#)**.

Recursos para los padres

Comparta estos recursos con los padres para reforzar mensajes positivos sobre la salud oral.

[Salud bucal: una ventana a la salud general](#)

Use esta página web de Mayo Clinic para ayudar a las familias a obtener información acerca de cómo la salud de la boca puede afectar su bienestar.

[Si mi boca está sana, yo estoy sano: la conexión entre la salud oral y la salud en general \(en inglés\)](#)

Use este folleto de Delta Dental para ayudar a los padres de familia a comprender que la salud oral es parte de la salud general del cuerpo y que existe una estrecha relación entre la boca y el resto del cuerpo.

Receta de El rincón de la cocina: Barcos pirata de queso y manzana

Ingredientes

1 manzana

8 a 10 onzas de queso bajo en grasa, como cheddar, Colby-Jack o mozzarella

8 a 10 palitos de pretzel

Instrucciones

1. Corte la manzana en 8 a 10 rebanadas.
2. Corte el queso en cuadraditos o triángulos.
3. Ponga una rebanada de manzana en un plato o una servilleta.
4. Ponga un palito de pretzel encima de la rebanada de manzana para formar el mástil del barco.
5. Ponga 1 o 2 rebanadas de queso arriba o al lado del pretzel para formar la(s) vela(s).



Rinde de 4 a 5 porciones

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

Manténgase conectado

Únase a [MyPeers](#) para conectarse con los colegas de Head Start y de los programas de la primera infancia de todo el país e intercambiar ideas sobre este y otros temas. Los miembros de la comunidad **Salud, seguridad y bienestar** (Health, Safety, and Wellness) crean redes de cooperación, comparten y aprenden unos de otros. Encuéntrela en "Todas las comunidades" (All Communities) y seleccione el botón azul "Registrarse" (Join).

Por favor, comparta este mensaje con colegas que pudieran estar interesados en este tema. Encuentre publicaciones anteriores de [¡Recursos para hacerte sonreír!](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia (ECLKC, sigla en inglés).

¿Alguien le reenvió esta invitación? ¡[Suscríbese](#) y póngase al día!

¡Queremos saber su opinión!

Envíe sus preguntas y comentarios al Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad a través de health@ecetta.info o llame 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](#)