



Septiembre de 2022 | Publicación nro. 19

Reducir el miedo a las visitas dentales

Bienvenidos a ¡Recursos para hacerte sonreír! Este boletín mensual incluye 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.

Miedo a las visitas dentales



La participación de los padres en la salud oral de sus hijos es clave para la salud general y el bienestar de los niños. Los padres que enseñan, refuerzan y demuestran comportamientos y actitudes de buena salud oral se los transmiten a sus hijos. También pueden ayudar a sus hijos promoviendo la importancia de las visitas dentales.

La primera visita dental es una experiencia nueva y desconocida para los niños pequeños, por lo que el hecho

de que les revisen los dientes y la boca puede darles miedo. Lo que escuchan por parte de su familia acerca de las visitas dentales puede afectar la forma en que creen que será la visita. Si les dicen que pueden pasar cosas malas en una visita dental, podrían asustarse aún más. Enseñar a los niños qué es lo que pueden esperar que suceda durante su visita dental ayuda a que tengan una experiencia positiva.

Recursos para el personal de Head Start

Lea estas hojas de consejos de [Póngase al día con la salud oral](#) para obtener más información acerca de las razones por las que las familias pueden tenerles miedo a las visitas dentales y reunir consejos para enseñarles cómo sobrellevar su miedo. Las hojas de consejos también explican por qué es importante que las familias preparen a sus hijos para las visitas dentales y qué pueden esperar los niños durante estas visitas.

- [Reducir el miedo a las visitas dentales](#)
- [Cómo hablar con los niños acerca de las visitas dentales](#)

Recursos para los padres

Comparta los siguientes folletos de la serie [Hábitos sanos para sonrisas felices](#) con los padres para que obtengan más información acerca de la importancia de las visitas dentales, el seguimiento del cuidado de la salud oral, y la forma de hacer que las visitas dentales sean divertidas para los niños.

- [¡Recibir tratamiento de salud oral es importante!](#)
- [Visita a la clínica dental con su niño](#)

Receta de El rincón de la cocina: hummus de calabaza

Ingredientes

1 pepino, cortado a la mitad, rebanado a lo largo y pelado de forma tal que le queden franjas
2 latas de 15 onzas de garbanzos escurridos (garbanzos)
1 lata de 15 onzas de calabaza
2 cucharadas de tahini
2 dientes de ajo pelados
1½ cucharada de jugo de limón
1 cucharadita de comino molido
¼ de taza de aceite de oliva

¼ cucharadita de p prika

Palitos de vegetales o galletas saladas integrales

Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes, excepto el pepino, en una licuadora o procesador de alimentos y mezcle hasta obtener una consistencia homogénea.
2. Si la mezcla est  espesa, agregue más aceite de oliva.
3. Coloque el hummus en un plato o en un recipiente poco profundo y use la parte de atrás de una cuchara para darle forma de calabaza.
4. Agregue el pepino para formar el tallo de la calabaza.
5. Sirva con palitos de vegetales o galletas saladas integrales.



Rinde 8 porciones

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

 Mant ngase conectado!