



Centro Nacional de  
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad



Febrero 2023 | Publicación nro. 24

## Mes Nacional de la Salud Dental Infantil

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.

### Febrero es el Mes Nacional de la Salud Dental Infantil



El desarrollo de hábitos de buena salud oral a temprana edad y las visitas al dentista de forma regular son un excelente comienzo para que los niños tengan dientes y encías saludables toda la vida. Siempre es importante que los padres cuiden la salud oral de sus hijos y su propia salud oral para evitar enfermedades.

Febrero es el Mes Nacional de la Salud Dental Infantil y un momento excelente para promover buenas prácticas de salud oral en los programas Head Start. El personal de Head Start puede compartir los siguientes mensajes durante febrero y durante todo el año para aumentar la consciencia de padres e hijos acerca de lo que pueden hacer para tener una boca saludable:

- Cepíllese los dientes con pasta de dientes con flúor dos veces al día.
- Beba agua a lo largo del día.
- Limite el consumo de alimentos y bebidas con azúcar agregada.
- Visite al dentista antes de la edad de 1 año.

## Recursos para el personal

### Flúor

Sepa por qué usar flúor es una de las formas más seguras y adecuadas para prevenir las caries. Descubra cómo pueden recibir el flúor las personas y obtenga consejos para ayudar a las familias a entender mejor los beneficios del flúor. Use esta información cuando analice con los padres los beneficios del cepillado con pasta de dientes con flúor dos veces al día.

### Póngase al día con la salud oral

Explore estas hojas de consejos para obtener más información acerca de la importancia de cepillarse con pasta de dientes con flúor, beber agua durante el día, limitar el consumo de alimentos y bebidas con azúcar agregada y visitar al dentista antes de la edad de 1 año.

- [Incentivar a los niños a beber agua](#)
- [La promoción de las consultas dentales a la edad de 1 año](#)
- [Comprendamos cómo el azúcar contribuye a la caries dental](#)

## Recursos para los padres

### Hábitos sanos para sonrisas felices

Comparta estos folletos con los padres para reforzar estrategias clave que pueden usar para que sus hijos tengan una boca saludable:

- [Cómo cepillar los dientes de su niño](#)
- [Incentivar a su hijo a beber agua](#)
- [Hábitos sanos para sonrisas felices](#)
- [La consulta dental a la edad de 1 año](#)

---

## Receta de El rincón de la cocina: Corazones de fresa con dip de yogur

### Ingredientes

1 pinta de fresas frescas

½ taza de yogur natural bajo en grasa o sin grasa

## Instrucciones

1. Lave y seque las fresas.
2. Corte cada fresa por la mitad.
3. Con la punta del cuchillo, corte la parte superior de cada mitad de fresa en forma de V y elimine el tallo y las hojas.
4. Sirva el yogur en un tazón como dip.



**Rinde de 6 a 8 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 este boletín informativo? [¡Suscribase](#) y póngase al día!

## ¡Queremos saber su opinión!

Envíe sus preguntas y comentarios al Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad a [health@ecetta.info](mailto:health@ecetta.info) o llame sin costo al 888-227-5125.

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

Usted recibe este correo electrónico porque está suscrito a las comunicaciones de la Oficina de Head Start. Puede modificar sus suscripciones de correo electrónico del ECLKC. Los destinatarios suscritos a través del Sistema Head Start Enterprise (HSES, sigla en inglés) deben ser dados de baja del HSES por su programa u oficina. Por favor, no responda a este correo electrónico. Contacte al servicio de atención al cliente para ayuda adicional.

Las marcas denominativas y los logotipos de Head Start® y Early Head Start® son marcas registradas de propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS, sigla en inglés).