



Centro Nacional de  
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad



Diciembre de 2023 | Publicación nro. 34

## Promover la salud oral para los bebés

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, a las familias que esperan un bebé y a 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.

### La salud oral y los bebés



Cuidar la salud oral de los bebés es importante. Los cuidados deben comenzar antes de que le salga el primer diente al niño, aproximadamente a la edad de 6 a 10 meses. Tan pronto como aparece el primer diente en la boca, un bebé puede presentar caries.

La prevención de las caries y otros problemas de salud oral comienza por cepillar los dientes del bebé con pasta dental con flúor dos veces al día y revisarles la boca para detectar problemas. Los bebés deben visitar al dentista antes de la edad de 1 año para identificar problemas, como caries, y ayudar a responder preguntas que puedan tener los padres.

## Recursos para el personal

Lea estas hojas de consejos de [Póngase al día con la salud oral](#) para obtener información acerca de cómo limpiarles la boca a los bebés después de alimentarlos y cómo capacitar a los padres acerca de las mejores maneras de cuidar la boca de los bebés. Las hojas de consejos incluyen prácticas actualizadas y consejos útiles para promover una buena salud oral para los bebés.

- [La promoción de la salud oral en los bebés](#)
- [La promoción de las consultas dentales a la edad de 1 año](#)
- [Por qué son importantes los dientes de leche](#)

Consulte los [cronogramas estatales de periodicidad dental \(en inglés\)](#) de la Academia Americana de Odontología Pediátrica para ver las pautas con respecto a los tipos de servicios dentales profesionales y las recomendaciones de intervalos programados.

## Recursos para los padres

Comparta estos folletos de [Hábitos sanos para sonrisas felices](#) con los padres para explicar por qué cuidar los dientes de sus hijos ayuda a promover el desarrollo y la salud en general.

- [Cuidado de la salud oral de su bebé](#)
- [Por qué son importantes los dientes de leche](#)
- [La consulta dental a la edad de 1 año](#)

Muestre estos videos de [Sesame Street \(en inglés\)](#) para enseñarles a los padres cómo cuidar los dientes de los bebés y ayudarlos a entender la importancia de cepillarles los dientes con pasta dental con flúor.

- [Cepíllate](#)
- [¿Cuánta pasta de dientes?](#)
- [Empezar temprano](#)

---

## Receta de El rincón de la concina: Renos de nariz roja de queso

### Ingredientes

4 rebanadas de queso  
1 trozo de pimiento rojo, amarillo o naranja  
2 aceitunas negras  
8 rueditas de pretzel pequeñas

## Instrucciones

1. Corte el queso en triángulos de  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  pulgada de espesor.
2. Corte las aceitunas en trozos pequeños.
3. Corte los pimientos en círculos de  $\frac{1}{4}$  de pulgada.
4. Coloque una esquina del triángulo de queso dentro del agujero inferior de la ruedita de pretzel para formar el primer cuerno.
5. Coloque la otra esquina del triángulo de queso en el agujero inferior de la segunda ruedita de pretzel para formar el segundo cuerno.
6. Coloque dos trozos de aceituna negra sobre el queso para formar los ojos del reno.
7. Agregue el círculo de pimiento rojo al queso para formar la nariz del reno.



## Rinde 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*).

¿Alguien le reenvió este boletín? ¡[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 [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<sup>®</sup> y Early Head Start<sup>®</sup> son marcas registradas de propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS, sigla en inglés).