



Centro Nacional de
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad



Prevención de lesiones orales

¡Bienvenido a Recursos para hacerte sonreír! Este boletín informativo mensual cuenta con información y herramientas que el personal de Head Start puede utilizar para ayudar a las familias a promover una buena salud oral. Estos consejos ayudan al personal de Head Start a apoyar a las familias, a las mujeres embarazadas y a los niños. El boletín también incluye una receta para un refrigerio saludable que los niños pueden hacer en un aula de Head Start o en casa con sus familias.



Trabajar juntos para prevenir las lesiones orales

A medida que aprenden a caminar y cuando están físicamente activos, los niños pueden tropezarse. La mayoría de las lesiones orales ocurren cuando los niños se caen. Los dientes frontales superiores de los niños son los que se lesionan con mayor frecuencia. Pueden astillarse, incrustarse en la encía, desplazarse hacia delante o hacia atrás en la boca, o incluso desprenderse por completo. Los moretones o cortes en la boca o cerca de esta también son lesiones orales frecuentes.

Las familias y el personal de Head Start pueden trabajar juntos para prevenir las lesiones orales al crear espacios seguros para los niños. Esto incluye realizar pruebas de seguridad, crear políticas de seguridad y cumplirlas, y hacer un seguimiento de las lesiones orales para identificar áreas de mejora. A pesar de los esfuerzos relacionados con la seguridad, las lesiones orales pueden seguir ocurriendo. Al asociarse y aprender juntos, las familias y el personal pueden ayudar a mantener a los niños seguros y estar preparados para tratar las lesiones orales si estas ocurren.



Recursos para el personal de Head Start

Lea estas hoja de consejos de la serie [Póngase al día con la salud oral](#) para obtener información sobre cómo pueden producirse lesiones orales en los niños y conocer las estrategias que el personal de Head Start puede utilizar para ayudar a prevenir estas lesiones. En estas hojas también comprenderá qué suministros se deben incluir en un botiquín de primeros auxilios para tratar las lesiones orales y cómo prestar primeros auxilios básicos para las cinco lesiones orales más frecuentes que podrían sufrir los niños pequeños.

Recursos para padres

Comparta estos folletos de [Hábitos sanos para sonrisas felices](#) para alentar a las familias a crear un entorno seguro para sus hijos y prevenir las lesiones orales. Los folletos también ofrecen consejos acerca de qué hacer si se produce una lesión oral.

- [Primeros auxilios para heridas orales de su niño](#)
- [Cómo prevenir lesiones en la boca de su niño](#)

- [Prevención de lesiones orales](#)
 - [Tratamiento de lesiones orales](#)
-

Receta de El rincón de la cocina: Humus de calabaza

Ingredientes

1 pepino, cortado por la mitad, cortado a lo largo y pelado para hacer tiras,
2 latas de 15 onzas (425 g) de garbanzos escurridos,
1 lata de calabaza de 15 onzas,
2 cucharadas de tahini,
2 dientes de ajo pelados,
1 ½ cucharada de jugo de limón,
1 cucharadita de comino molido,
¼ de taza de aceite de oliva,
¼ de cucharadita de paprika,
2 tazas de yogur natural,
Verduras crudas, como pepinos o apio, cortadas en palitos o rodajas, o galletas integrales.



Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes, excepto el pepino, en una licuadora o procesador de alimentos. Mezcle hasta obtener una consistencia homogénea.
2. Si la mezcla está espesa, agregue más aceite de oliva.
3. Coloque el humus en un plato o 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 o rodajas de vegetales o galletas saladas integrales.

Rinde 8 porciones

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes y supervisar el uso de la licuadora o procesador de alimentos.

[Únase a la conversación en MyPeers](#)

Inscríbase en segundos para ponerse en contacto con colegas de Head Start y de la primera infancia de todo el país para aprender sobre este y otros temas. Los miembros de

la comunidad actualmente crean redes de cooperación, comparten y aprenden unos de otros.

¿Alguien le reenvió este correo electrónico?

[Suscríbese ahora para recibir las últimas actualizaciones de Head Start.](#)

Queremos conocer su opinión

Envíe sus preguntas o comentarios para el Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad a health@ecetta.info o llame sin cargo al 888-227-5125.



Siga a la Oficina de Head Start