

¡BOCA SALUDABLE PARA LOS DOS!

Cuidado dental durante el embarazo

TOOTH
TIPS

El cuidado dental es **seguro** durante el embarazo. Es muy importante que usted y su bebé tengan una boca sana.

● ¿Cómo afecta el embarazo mi salud dental?

El embarazo puede hacer que le duelan o se le hinchen las encías y hacer que sangren. Esto es causado por la inflamación. Puede remediar esto con buenos cuidados en casa (uso de cepillo e hilo dental).



• ¿Qué necesito saber sobre ir al dentista durante el embarazo?

Es seguro que me hagan estos procedimientos dentales durante el embarazo:

- Radiografías
- Empastes et Extracciones
- Limpiezas
- Anestesia local (para adormecer los dientes)

Infórmeme a su dentista si está embarazada y cuándo nacerá el bebé.

● Tengo náuseas en la mañana. ¿Cómo evito que esto dañe mis dientes?

Si vomita, enjuáguese la boca con una cucharadita de bicarbonato de sodio disuelto en una taza de agua. Espere una hora para cepillarse los dientes.

● ¿De qué otras maneras puedo tener una buena salud dental durante mi embarazo?

- Cepíllese los dientes dos veces al día con una pasta que contenga flúor.
- Use hilo dental una vez al día para prevenir que las encías se inflamen y enrojezcan.
- Consuma alimentos saludables. Evite comidas y bebidas que contengan azúcar. Beba agua del grifo durante el día, entre las comidas.

CUIDADO DE DIENTES PEQUEÑOS

Cuidado dental para bebés

TOOTH
TIPS

Limpie las encías de su bebé diariamente con un paño limpio y húmedo después de alimentarlo. Es importante hacerlo aunque aún no tenga dientes.

- La leche materna es la mejor fuente de nutrición.
- Una vez que empiece a comer, evite darle a su bebé alimentos y bebidas azucarados.
- Los bebés no deben tomar jugo de frutas durante el primer año.

Revise la boca del bebé levantando el labio para ver si hay alguna mancha café, negra o blanca en los dientes. Estas pueden ser caries.

- Si va a acostar a su bebé con un biberón, asegúrese que solo contenga agua.
- No limpie el chupón de su bebé con la boca. Esto puede transmitirle a su bebé gérmenes que causan caries.
- Evite utilizar la misma cuchara de su bebé o masticar previamente su comida.

Lleve a su bebé al dentista antes de cumplir 1 año o cuando le brote su primer diente.

- ¡Empiece el cepillado cuando le salga su primer diente! El primer diente sale por lo general alrededor de los 6 meses.
- Para los niños menores de 3 años, el cepillado debe comenzar con una pequeña cantidad de pasta dental con flúor.
- Para niños mayores de 5 años, se debe utilizar una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante.
- Comience una rutina de cepillado para su bebé en la mañana y a la hora de dormir. Si no sabe cómo cepillarle los dientes o limpiarle las encías al bebé, un dentista puede enseñarle cómo hacerlo en su primera visita.



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

Programa de Mejoramiento de la Salud Bucodental
dhs.texas.gov/es/dental
OHIP-121

¡LEVANTE EL LABIO!

Limpie la boca de su bebé

TOOTH
TIPS

- **Las caries pueden ser dolorosas, y su bebé no se lo podrá decir.**
- **Es importante revisarle los dientes para detectar manchas cafés, negras o blancas. Estas pueden ser caries.**

- **Siga estos 4 pasos para levantarle el labio al menos una vez al mes:**

1. Para observar completamente los dientes y la boca de su bebé, coloque la cabeza del bebé en su brazo o regazo.
2. Usando los dedos, levante con cuidado el labio superior y busque en su boca manchas color café, negro o blanco en los dientes.
3. Si ve cualquier mancha café, negra o blanca, lleve a su bebé con el dentista de inmediato.
4. Después de revisar los dientes del bebé, límpiele la boca.



Si no sabe cómo cepillarle los dientes o limpiarle las encías al bebé, un dentista puede enseñarle cómo hacerlo en su primera visita.

LIMPIEZA DENTAL A LA HORA DE DORMIR

Limpieza es la rutina a la hora de dormir

TOOTH
TIPS

Rutina a la hora de dormir al bebé

Evite acostar a su bebé con un biberón de leche u otras bebidas azucaradas.

- La leche y las bebidas azucaradas que se acumulan en los dientes mientras duerme pueden causarle caries. Límpiele las encías con un paño húmedo después de la última toma del día.
- Otras formas de dormir a su bebé son envolverlo en una cobija, cantarle, leerle o usar un chupón limpio.

Rutina a la hora de dormir al niño

Establezca una rutina para la hora de dormir de su hijo que incluya cepillarse los dientes durante 2 minutos. Utilice una pasta dental con flúor.

Estas son algunas formas sencillas de hacerlo:

- Haga que el cepillado sea divertido, con actividades que incluyan juegos de contar o cantar su canción favorita!
- Enseñe con el ejemplo. Deje que su hijo observe cómo se cepilla los dientes.
- Si su hijo se quiere cepillar, isería estupendo! Solo recuerde que necesitan de su ayuda hasta aproximadamente los 6 años.



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

Programa de Mejoramiento de la Salud Bucodental

dshs.texas.gov/es/dental

OHIP-123

CONSEJOS DENTALES PARA NIÑOS

Dientes sanos, niños sanos

TOOTH
TIPS

- **Los niños necesitan ayuda para cuidar sus dientes hasta que tienen alrededor de 6 años.**
 - Cuando tengan 6 años o más, **asegúrese** de que se cepillen los dientes dos veces al día y usen hilo dental una vez al día.
- **Haga del agua su bebida favorita.** Beber agua entre comidas disminuye el riesgo de caries y deterioro dental. Evite bebidas azucaradas como jugos de frutas, leches saborizadas, refrescos y bebidas deportivas durante todo el día.
- Tenga cuidado con el **azúcar oculto** en los bocadillos populares para niños. Ofrézcales más fruta, verduras y quesos.
- **Los selladores dentales recubren las ranuras de los dientes.** Son una excelente manera de prevenir las caries y son fáciles de aplicar. Pregunte a su dentista sobre los selladores.
- **Visite al dentista al menos una vez al año.** Programe una cita para su hijo hoy mismo.



¡CEPILLADO Y LIMPIEZA CON HILO DENTAL!

Cómo tener una boca saludable

TOOTH
TIPS

La mala salud bucodental puede perjudicar la salud en general.

Esto puede ocasionar padecimientos crónicos como enfermedades del corazón, diabetes y enfermedades de las encías.

Para mejorar su salud dental, inicie con una rutina diaria que incluya:

1. Uso de hilo dental por lo menos una vez al día.

Pase suavemente el hilo dental entre dos dientes y hasta la línea de las encías. Mueva el hilo hacia arriba y hacia abajo contra los lados de cada diente. Haga esto mismo con todos los dientes.

- Si sus encías sangran cuando usa el hilo dental, continúe haciéndolo y sanarán en unos días.
- Si tiene dificultades usando el hilo dental, los palillos con hilo dental y los irrigadores bucales podrían ser más fáciles de usar.

2. Cepille sus dientes durante dos minutos, dos veces al día.

Utilice un cepillo de cerdas suaves y haga movimientos circulares. ¡No olvide cepillarse la lengua!



3. Utilice pasta de dientes y enjuague bucal con flúor.

El flúor ayuda a proteger los dientes de las caries.

PREVENCIÓN DE ATAQUES DE ÁCIDO

¿Qué sucede cuando come?

TOOTH
TIPS

Su boca tiene muchos microbios. El ácido se produce cuando estos microbios se mezclan con alimentos o dulces. Este ácido debilita sus dientes y puede provocar caries. Consuma mejores alimentos para mantener sanos sus dientes.

Toma alrededor de 20 minutos que los niveles de ácido en la boca vuelvan a la normalidad. Cada vez que prueba algo o da un trago, comienza otro ataque de ácido.



*La **frecuencia** con la que come y bebe importa más que la **cantidad**.*

Es mejor terminar su comida o bebida de una sola vez que distribuirla por un largo periodo de tiempo.

Coma lo dulce junto con los alimentos, no como bocadillo.

Elija dulces como el chocolate que se deshace fácilmente y no se queda pegado en los dientes. Si va a tomar un refresco, no beba el refresco durante todo el día.



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

Programa de Mejoramiento de la Salud Bucodental
dshs.texas.gov/es/dental
OHIP-126

CUIDADO BUCAL DEL ADULTO MAYOR

Salud dental de las personas adultas mayores

TOOTH
TIPS

Los hábitos saludables como el cepillado y el uso de hilo dental siempre serán importantes.

Estas son algunas maneras en que el envejecimiento puede afectar su boca:

Boca seca. Los medicamentos que toma podrían causar sequedad en la boca. Esto puede ser incómodo y aumentar el riesgo de caries.

- Los enjuagues bucales, el chicle y otros productos pueden ayudarle con la boca seca. Puede encontrarlos en el área de productos dentales del supermercado.
- Haga del agua su bebida preferida para evitar la sequedad de la boca.
- Hable con su dentista sobre la boca seca.

Caries. Siempre existe el riesgo de tener caries.

- El riesgo de tener caries en la superficie de la raíz de los dientes aumenta con la edad. Estas caries pueden ser dolorosas y crecer más rápido porque la superficie de la raíz es blanda.
- El cuidado dental es una buena inversión. Su salud dental afecta su salud en general.
- Continúe cepillándose los dientes con pasta dental con flúor dos veces al día y siga usando hilo dental diariamente.

Dentaduras postizas. Asegúrese de cuidar sus prótesis parciales o dentaduras postizas.

- Cepíllelas suavemente todos los días con un limpiador para dentaduras postizas o un jabón suave y agua. Pídale a su dentista que le enseñe cómo hacerlo.
- Ponga las dentaduras postizas en agua o en una solución humectante para dentaduras postizas cuando no las esté usando. Una dentadura postiza puede deformarse y no quedarle bien si se seca.

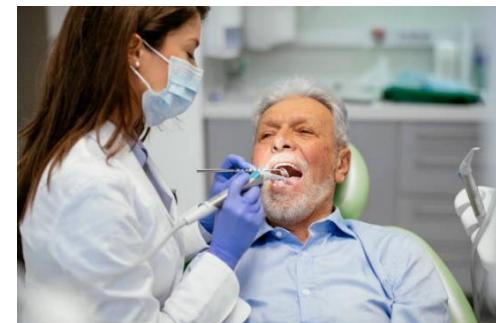


ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS DE SALUD BUCODENTAL

Cambios pequeños = gran impacto

TOOTH TIPS

Hacer cambios puede resultar difícil. Comience poco a poco y avance hacia una vida más saludable. Seleccione un objetivo, llene el espacio en blanco y comience. ¡Usted puede hacerlo!



Cepillarme los dientes cada mañana y cada noche mantendrá mi boca sana.

Me cepillaré ____ veces al día.

Usar hilo dental a diario mantendrá mis dientes y encías sanos.

Usaré hilo dental ____ veces al día.

Visitar al dentista cuando menos una vez al año ayuda a mantener mis dientes y encías sanos.

Haré una cita con el dentista el _____.



Las bebidas azucaradas, como jugos y refrescos, pueden aumentar mis posibilidades de tener caries.

Tomaré ____ bebidas azucaradas menos al día.

Comer a menudo galletas y papas fritas puede aumentar mis probabilidades de caries.

Haré que ____ de mis snacks diarios sean más saludables.

Tomar entre 6 y 8 vasos de agua al día mantendrá mi boca y mi cuerpo sanos.

Voy a tomar ____ vasos de agua al día.