

Mascar un chicle sin azúcar puede ayudar

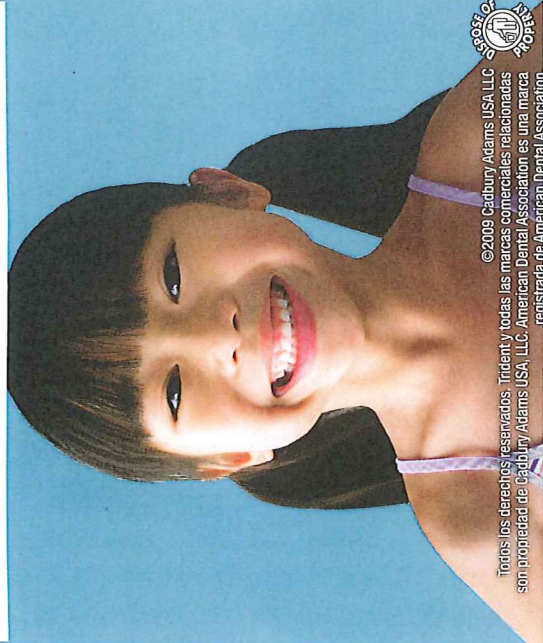
La placa se forma en la boca cuando las bacterias presentes digieren comida que se ha comido. Con el paso del tiempo, los ácidos de la placa destruyen el esmalte de los dientes y causan caries. Mascar chicle sin azúcar después de las comidas y pasabocas produce saliva en la boca, lo cual ayuda a reducir el ácido de la placa antes de que dañe los dientes.



Smiles Across America® se dedica a concientizar al público y crear mejor entendimiento acerca de la importancia que tiene el cuidado dental para la salud y el bienestar general de los niños, mediante programas continuos y cuidado preventivo. Smiles Across America lucha por aumentar el acceso a servicios preventivos en comunidades de bajos ingresos y sin seguro médico, incluyendo acceso a selladores dentales protectivos y programas educativos que destacan los beneficios de por vida de la buena salud bucal.



*Disponible sólo en inglés.



©2009 Cadbury Adams USA, LLC
Todos los derechos reservados. Trident y todas las marcas comerciales relacionadas son propiedad de Cadbury Adams USA, LLC. American Dental Association es una marca registrada de American Dental Association.

SMILES
ACROSS AMERICA®
An Oral Health America Program

**Da a los niños lo
que necesitan para
mantener sus sonrisas
brillantes y sus futuros
más brillantes aún.**



Cómo hacer tu parte

Tu hijo tiene la oportunidad de hacer o ser lo que quiera. Como el encargado de tu hijo, quieres ofrecerle ayuda, animarlo de todas las maneras posibles y eliminar todo obstáculo o barrera que puedas, grande o pequeño.

Una cosa que puedes hacer es ayudar a tu hijo a mantener una boca saludable y una sonrisa brillante. Está comprobado que el buen cuidado bucal tiene un impacto directo no sólo en la salud bucal sino en la salud a largo plazo, así como en la confianza en sí mismo y en la autoestima. Desafortunadamente, 51 millones de horas de escuela se perdieron el pasado año debido a enfermedades relacionadas con los dientes. De hecho, casi la mitad de los niños que cursan segundo grado tiene caries. Sin embargo, hay buenas noticias. Las caries pueden prevenirse con la educación y el cuidado preventivo adecuados.

Hay rutinas sencillas que los niños pueden seguir para ayudar a mantener una boca saludable y una sonrisa brillante. Puedes ayudarlos animándolos a tener estos hábitos saludables dentro y fuera de la casa.



Pasos sencillos para una sonrisa saludable

Revisiones dentales periódicas



CEPILLADO

- **Recuérdales cepillarse los dientes al menos dos veces al día durante dos minutos cada vez, sin usar más de una cantidad tamaño guisante de pasta de dientes con flúor.**
- **Usando un cepillo de dientes de cerda blanda y tamaño para niños, cepilla las superficies frontales, traseras, internas, externas y de arriba de los dientes, además de la lengua, con suaves movimientos cortos adelante y hacia atrás.**
- **Recuerda: cepillar reduce el riesgo de caries, gingivitis y enfermedades de las encías.**

USO DE HILLO DENTAL

Enséñales a usar hilo dental una vez al día para eliminar la comida que pueda quedarse metida entre los dientes y la placa pegajosa que se forma sobre los mismos. Al practicar solamente el cepillado puede perderse hasta un 30% de la superficie dental.

COMIDA

- **Las comidas nutritivas forman una parte importante en el mantenimiento de sonrisas saludables y dientes fuertes en los niños.**
- **Comidas tales como frutas, vegetales y queso ayudan a desarrollar músculos y huesos fuertes en sus cuerpos, así como dientes y encías fuertes y saludables.**

EVITAR

Trata de evitar comidas pegajosas y dulces. Cuando sí permitas que disfruten de una pequeña delicia especial, asegúrate de que luego se cepillen y usen hilo dental.

Para mantener saludables los dientes de tus hijos, haz que visiten al dentista dos veces al año, para asegurarte de que estén cuidando bien sus dientes y encías. El dentista o especialista en higiene les limpiará los dientes y revisará si hay caries. El mismo, también podría tomar radiografías para ver partes de la boca que no se pueden ver de otra forma, como los pequeños espacios entre los dientes y el comienzo de las caries.

Nunca es demasiado tarde para que tus hijos comiencen a cuidar sus dientes. Todos los días puedes ayudarlos a que hagan su parte para tener una sonrisa brillante y saludable de por vida.