



## *¿Porque estamos preocupado por la salud dental de los niños?*

Una mala salud dental puede afectar la salud general de los niños e influir su habilidad desarrollarse y aprender.

## *¿Cuales son los riesgos de una mala salud dental en los niños?*

La falta de prevención de problemas dentales puede tener efectos a largo plazo en los niños, así como:

- Problemas para mascar—puede no ser capaz de comer una dieta necesaria para un desarrollo saludable
- Reducción de amor propio—si esta cohibido acerca de los dientes, no puede sonreír
- No puede dormir por el dolor
- Problemas de hablar y concentrarse

## *¿Que puede hacer para mantener sanos los dientes de sus hijos?*

Los niños deben empezar a visitar al dentista después de su primer diente o no más tarde de un año de edad. Además de los chequeos regulares, una buena salud dental también incluye:

- **Lavado**—Utilice una pasta de dientes con flúor y lavarse los dientes dos veces al día, usar un cepillo de dientes suave diseñado para niños
- **Comidas**—Beber agua y comer frutas, vegetales, granos y productos lácteos (leche, queso, yogurt) en lugar de bocadillos y bebidas dulces
- **Prevención de caries**—No dejar a los niños en la cuna con un biberón ni sumergir el chupete en miel o alguna cosa dulce
- **Seguridad**—Prevenga las heridas por no permitir que los niños caminar con biberones/tazas para bebés en los manos

***Para mas información visite:*** [www.cdc.gov/OralHealth/topics/child.htm](http://www.cdc.gov/OralHealth/topics/child.htm)