

Salud dental de los niños

¿Por qué es importante que los niños tengan una buena salud dental?

Las caries (caries dentales) son la enfermedad crónica más común que se encuentra en los niños. Si no se tratan, pueden causar dolor e infecciones que dificultan comer, hablar, jugar y aprender.

Las caries se pueden prevenir fácilmente con una buena higiene dental y hábitos saludables.

¡Enseñarles a los niños temprano les da una mejor oportunidad de tener una boca saludable y una sonrisa a lo largo de su vida!



¿Qué es el flúor y por qué es importante para los dientes?

El flúor es un mineral natural y tiene beneficios para la salud cuando se consume en cantidades seguras, ¡al igual que el calcio!

El flúor reconstruye el esmalte (capa externa) de los dientes y los hace más fuertes. El flúor también dificulta que las bacterias produzcan ácido, lo que puede ayudar a retrasar o prevenir las caries. Usar pasta dental con flúor y beber de un sistema de agua fluorada (como beber del grifo) son clave para prevenir las caries.

¿Cómo puedo mejorar la salud dental de mi hijo?

- Debe cepillarse los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor (mayores de 3 años) y usar hilo dental a diario.
- Ayude a su hijo a cepillarse los dientes hasta que haya desarrollado buenas habilidades de cepillado.
- Si su hijo es menor de 6 años, mírelo cuando se cepilla.
- Asegúrese de que use una cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante y siempre escupa en lugar de tragar.
- Programe controles dentales regulares.
- Beba agua del grifo que contenga flúor.
- Pida al dentista de su hijo que aplique barniz de flúor y sellador dental cuando sea apropiado para la edad.

Para obtener más información: [cdc.gov/oral-health/prevention/oral-health-tips-for-children.html](https://www.cdc.gov/oral-health/prevention/oral-health-tips-for-children.html)



2/25

Health Whys

Un mensaje de salud pública de

BlueRidgeHD.org

Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Blue Ridge Health District (BRHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

Síguenos en
Facebook



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH