

Sonrisas Saludables, Familias Saludables:

Una Guía de Salud Oral para Padres de Familia

Patrocinada por



Lineamientos Importantes sobre las Copias Fotostáticas

Se concede un permiso gratuito y limitado a los miembros del personal del Boys & Girls Club para reproducir la presente guía para el uso de los padres de familia de los miembros del Boys & Girls Club. Bajo ninguna circunstancia se permite la venta o distribución comercial de copias múltiples de cualquier material reproducido de la presente publicación.

Copyright © 2004 Boys & Girls Clubs of America

Derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos de Norteamérica. A excepción de lo expresamente permitido con anterioridad, se prohíbe la reproducción o transmisión total o parcial de la información contenida en esta publicación por cualquier forma o medio, ya sea electrónico o mecánico, incluyendo la fotocopia, grabación o el uso de cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso previo y por escrito del editor.

Contenido

Una Carta a los Padres de Familia	3
El Equipo de Salud Oral de sus Hijos	4
El Instructor: El Padre de Familia	4
El Miembro No. 1 del Equipo: Su Hijo	4
Otros Miembros del Equipo: Los Profesionistas Dentales	4
Los Animadores: El Personal y Los Voluntarios del Boys & Girls Club	4
Los Reforzadores: Ayudantes Comunitarios	7
Conceptos Básicos de Salud Oral	7
Un Plan de Salud Oral para su Familia	7
Lista de Verificación para Padres de Familia: Cómo Mejorar la Salud Oral de su Familia	8
Visitas al Dentista: Tabla de Revisiones Periódicas	10
Un Contrato de Salud Dental para su Familia	12
La Salud Dental: Lo Que los Niños Deben Saber y Hacer	13
Actividad para Padres y Niños de 6 a 9 Años de Edad:	
“Los Amigos del Pueblo de los Dientes”	14
Actividad para Padres y Niños de 10 a 12 Años de Edad:	
“La Familia Jenkins Visita al Dentista”	16
Actividad para Padres y Niños de 13 a 15 Años de Edad:	
“El Tabaco y las Enfermedades de las Encías”	18
La Salud Dental: Lo Que Los Niños Deben Evitar	20
Anillos y Pasadores: No Perfore tu Sonrisa	20
¡Escúpalo!	20
Alimentación Saludable, Dientes Saludables:	
Una Nota sobre la Buena Nutrición	21
Definición de Algunos Problemas Dentales Comunes	22
Como Obtener Cuidados Dentales	22
Como Elegir a un Dentista	24
Recursos	25
Bibliografía	Página Trasera





Información para Usted: Cifras y Datos

- La caries dentaria es la enfermedad crónica más común durante la infancia. Esta enfermedad es cinco veces más común que el asma y siete veces más común que las alergias respiratorias.
- Más del 50 por ciento de los niños de 5 a 19 años de edad tienen al menos una caries o un empaste o una calza. Esta cifra se incrementa a 78 por ciento entre los jóvenes de 17 años de edad.
- Cada año se pierden más de 51 millones de horas escolares a causa de las enfermedades relacionadas con los dientes.

Fuente: *Oral Health in America: A Report of the Surgeon General (La Salud Oral en Norteamérica: Un Reporte del Cirujano General)* (Washington, D.C.: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 2000).



Una Carta a los Padres de Familia

Estimado Padre de Familia:

Bienvenido a *Sonrisas Saludables, Familias Saludables: Una Guía de Salud Oral para Padres de Familia*, patrocinado por Boys & Girls Clubs of America (BGCA) y por Crest. BGCA y Crest han unido esfuerzos para ayudar a que los niños de todo el país tengan dientes y encías saludables durante toda su vida. Hemos desarrollado un programa llamado *Cavity-Free Zone* (Zona Libre de Caries) con el fin de enseñar a los miembros de los Boys & Girls Clubs a cuidar de su salud oral. Pero sabemos que no será posible cumplir con nuestro objetivo de tener sonrisas saludables sin el apoyo de un socio muy importante: ¡Usted!

A continuación enlistamos los principios que sirven como una guía en nuestros esfuerzos para la salud oral:

- Cada niño merece tener una sonrisa bella y saludable durante toda su vida.
- Los dientes y las encías saludables juegan un papel muy importante en la salud en general de los niños y adultos.
- Todos los niños deben recibir una buena atención dental, independientemente de sus circunstancias familiares.

Hemos creado la presente guía especialmente para usted, pues sabemos que también está de acuerdo con estos principios. Esta guía provee información básica y práctica sobre la salud oral. También incluye actividades que usted puede realizar conjuntamente con sus hijos para fomentar el desarrollo de los buenos hábitos de salud oral durante toda la vida. Esperamos que usted utilice esta guía para ayudarle a:

- comprender mejor la importancia que tiene la salud oral en la salud en general de sus hijos,
- reforzar los hábitos saludables que sus hijos aprendan en el programa *Cavity-Free Zone* en su Boys & Girls Club,
- fomentar la mejoría en la atención dental para su familia y para los demás integrantes de su comunidad, y
- prevenir los problemas de salud dental en niños de 6 a 15 años de edad.

¿Está usted listo? ¡Entonces únase a nuestro esfuerzo por tener sonrisas saludables y familias saludables en todo el país!

El Equipo de Salud Oral de sus Hijos

Cuando se trata de la salud oral, el proverbio africano que dice que “se requiere de todo un pueblo para criar a un niño” es verídico. Se requiere de todo un equipo de personas para cuidar de la salud de los dientes y las encías de sus hijos. A continuación, veremos quiénes deben formar parte del equipo de salud oral.

El Instructor: El Padre de Familia

Usted es el primer instructor dental de sus hijos y el entrenador del equipo. Es importante que usted predique con el ejemplo. Promueva las sonrisas saludables enseñándole a sus hijos a cepillarse los dientes y a utilizar el hilo dental. Obsérvelos y corrija su técnica al utilizar el cepillo de dientes y el hilo dental según sea necesario. Permita que sus hijos lo observen a usted cepillándose los dientes y utilizando el hilo dental. Ellos disfrutarán de seguir su ejemplo.

El Miembro No. 1 del Equipo: Su Hijo

Ayude a su hijo a aprender y a poner en práctica los siguientes hábitos de salud oral:

- Cepíllese los dientes después de comer o beber cualquier cosa. Si no es posible cepillarse los dientes, enjuáguese la boca con agua para remover los alimentos y los azúcares incrustados en los dientes.
- Cepíllese los dientes y utilice el hilo dental por la mañana y antes de irse a dormir. Es importante cepillarse los dientes a la hora de irse a dormir, ya que esto retira los azúcares y la placa dentobacteriana que ocasiona problemas en los dientes y en las encías mientras su hijo duerme.

- Coloque un calendario en el baño y solicite a su hijo que anote cada vez que se cepille los dientes. Marque en el calendario las fechas en las cuales será necesario visitar al dentista y reemplazar el cepillo de dientes (cada dos a tres meses).

Otros Miembros del Equipo: Los Profesionistas Dentales

Usted y su hijo deben pensar en el dentista y su personal como miembros de su equipo de salud oral. Si usted y su hijo no siguen regularmente las reglas de salud oral y desarrollan problemas de salud dental, es posible que el dentista y el higienista dental no puedan superar el reto. Entre cada visita semestral, los profesionistas dentales dependen de usted y de su hijo para poner en práctica las aptitudes necesarias para una buena salud oral.

Los Animadores: El Personal y Los Voluntarios del Boys & Girls Club

El personal y los voluntarios del Boys & Girls Club de su localidad también desean ayudar a mejorar la salud oral de sus hijos. Mediante la asociación de BGCA con Crest, los Boys & Girls Clubs pueden ser un recurso para su familia al proveer educación sobre la salud oral, información sobre los productos de salud oral y un mayor acceso a los profesionistas dentales. Cuando sus hijos están en el Boys & Girls Club, ellos toman parte de las divertidas sesiones del programa *Cavity-Free Zone*, mismas que les enseñan a cuidar de sus dientes.





INDICIOS DE LA BUENA SALUD ORAL

Usted puede estar seguro de que el plan de salud oral de sus hijos está funcionando cuando...

- Sus encías están firmes alrededor de los dientes.
- Sus encías no sangran al cepillarse los dientes.
- Se cepillan la lengua para evitar el mal aliento.
- Protegen sus dientes y su cabeza utilizando un protector oral durante las actividades recreativas o deportivas, hacen uso de cascos y equipos de protección al montar en bicicleta o patinar y utilizan el cinturón de seguridad al viajar en un vehículo.
- Ellos le recuerdan a **usted** que los lleve al dentista dos veces al año y no presentan caries cuando son revisados por el dentista.

Los Reforzadores: Ayudantes Comunitarios

El equipo de salud oral de su hijo también necesita “reforzadores” de apoyo – las organizaciones comunitarias y los individuos que cuidan de la salud oral y del bienestar en general de los niños. Esto puede incluir a las organizaciones de salud pública del estado, las agencias de servicio social, las asociaciones dentales, las empresas, las escuelas o las iglesias. Estos reforzadores pueden prestar ayuda, servicios y motivación a los miembros del equipo principal.

Conceptos Básicos de Salud Oral

¿Qué importancia tienen nuestros dientes?

- Los dientes juegan un papel muy importante en la digestión, ya que se utilizan para triturar los alimentos de modo que la saliva pueda comenzar a digerirlos en la boca.
- Los dientes también juegan un papel importante en el habla, ya que ayudan a pronunciar las palabras con mayor claridad.
- Los dientes saludables y limpios mejoran la apariencia personal y aumentan la confianza.

Los buenos hábitos de salud oral ayudan a que sus hijos tengan dientes y encías saludables, además de que contribuyen a la buena salud en general. En contraste, la mala salud oral puede contribuir al desarrollo de problemas de salud crónicos, incluyendo las enfermedades cardíacas y la diabetes.

El problema dental más común en niños de 6 a 15 años de edad son las caries (erosión del esmalte y destrucción de los tejidos duros de los dientes producida por bacteria). Si las caries no son tratadas oportunamente, sus hijos:

- pueden perder dientes,
- pueden desarrollar infecciones en la pulpa del diente y en el hueso circundante (conocidas como *abscesos*),
- pueden sufrir de dolores innecesarios, e inclusive
- pueden requerir de costosas visitas a la sala de emergencias u hospitalización.

Un Plan de Salud Oral para su Familia

¿Cuál es la mejor manera para cuidar de la salud de los dientes de sus hijos? Exhorte a que todos los miembros de su familia sigan un plan de salud oral de manera fiel y constante. ¡Esto es algo muy sencillo que funciona bien!

- Utilice la “Regla 2-2-2”: Cepíllese los dientes cuando menos dos (2) veces al día con una pasta de fluoruro durante dos (2) minutos y visite al dentista dos (2) veces al año.
- Enseñe a sus hijos a utilizar el hilo dental. Ayúdelos con este proceso hasta que tengan la edad suficiente para hacerlo por sí mismos. Hágalo diariamente.
- Adquiera un cepillo de dientes nuevo de cerdas suaves para cada miembro de su familia cada tres meses.
- Limite el consumo de refrigerios y alimentos que contengan azúcares y almidones, especialmente aquellos que estén pegajosos o chiclosos.
- Proteja sus dientes contra las lesiones utilizando un protector oral durante las actividades recreativas o deportivas y utilice el cinturón de seguridad cuando viaje en un vehículo.
- No utilice ningún tipo de tabaco.
- No se perfore la lengua o los labios.
- Evite los empastes o las calzas de oro, plata o platino en los dientes sólo por estar a la moda.

Lista de Verificación para Padres de Familia: Cómo Mejorar la Salud Oral de su Familia

Utilice esta Lista de Verificación con el fin de mantenerse al corriente de las tareas de salud oral suyas y de sus hijos. Córtela y fíjela cerca del sitio donde usted y su familia se cepillen los dientes y utilicen el hilo dental.

Sonrisas Saludables, Familias Saludables

Lista de Verificación

	Diario	Semanal	Mensual	Cada Seis Meses
Practicar la "Regla 2-2-2"	✓			
Cepillarse los dientes después de comer	✓			
Platicar sobre la salud dental		✓		
Observar las prácticas orales de sus hijos			✓	
Visitar al dentista				✓

Todos los Días

- ❑ ¿Se cepillan los dientes todos los miembros de la familia y utilizan el hilo dental según la primera y segunda regla de la "Regla 2-2-2"?
- ❑ ¿Se cepillan los dientes todos los miembros de la familia después de comer o beber productos con azúcar? Si no pueden cepillarse los dientes de inmediato, ¿se enjuagan la boca con agua?

Una Vez por Semana

- ❑ ¿Platica usted con sus hijos sobre lo que están aprendiendo en el

programa *Cavity-Free Zone* en el Boys & Girls Club?

Una Vez al Mes

- ❑ ¿Observa usted las prácticas de cepillado y uso del hilo dental de sus hijos y refuerza la primera y segunda regla de la "Regla 2-2-2"?

Una Vez cada Seis Meses

- ❑ ¿Visitan usted y su hijo al dentista para que les sea practicada una revisión y una limpieza dental (así como radiografías una vez al año), según la tercera regla de la "Regla 2-2-2"?



Visitas al Dentista: Tabla de Revisiones Periódicas

Cuando lleve a su hijos a visitar al dentista, es importante que usted formule preguntas y le informe al dentista sobre el estado general de salud de sus hijos. Exhorte a sus hijos a hablar directamente con el dentista. Sus hijos se sentirán entusiasmados de visitar al dentista si usted también se muestra entusiasmado. Antes de la visita, explique a sus hijos lo que sucederá en el consultorio del dentista.

Lo Que Sucederá	Primera Visita	A los Seis Meses	Al Año
En la sala de espera del dentista: - La recepcionista recibe al paciente - El paciente se matricula	✓	✓	✓
El paciente responde a las preguntas sobre el seguro, el Programa Estatal de Seguro de Salud para Niños (SCHIP), el Medicaid o la forma de pago	✓	✓	✓
El paciente responde a las preguntas acerca del número de visitas que ha hecho al dentista	✓		
El paciente completa el historial de salud clínica y el cuestionario de salud dental	✓		
- El higienista dental recibe al paciente - El paciente es trasladado al área de tratamiento del consultorio	✓	✓	✓
En el área de tratamiento, el higienista dental: - Revisa el historial de salud clínica y el cuestionario de salud dental - Pregunta el motivo de la visita, los síntomas actuales y las inquietudes del paciente	✓	✓	✓
- Prepara al paciente para la radiografía - Toma la radiografía dental	✓		✓
- Limpia y pule los dientes utilizando raspadores dentales y cepillos de limpieza - Toma notas en el expediente dental - Responde a preguntas sobre la salud oral	✓	✓	✓
Provee instrucciones y revisa el método de cepillado y el uso del hilo dental del paciente	✓	✓ en caso de ser necesario	✓

Información para Usted: Los Selladores Dentales

Aún si sus hijos utilizan regularmente una pasta con fluoruro, es posible que el dentista recomiende recubrir los dientes de sus hijos con una gelatina o una solución a base de fluoruro para proteger las superficies de masticación.

Lo Que Sucederá	Primera Visita	A los Seis Meses	Al Año
El dentista:			
• Recibe al paciente, revisa el historial de salud clínica, el cuestionario de salud dental y el estado actual de los dientes, responde a las preguntas del paciente y revisa el reporte del higienista dental	✓	✓	✓
• Revisa las radiografías	✓	✓	✓
• Revisa la boca, los dientes y las encías y refuerza el cumplimiento de la Regla 2-2-2	✓	✓	✓
• Elabora un reporte de sus observaciones y explica la necesidad de recurrir a otros servicios, en caso de ser necesario	✓	✓	✓
• Comenta sobre los planes dentales futuros	✓	✓	✓
• Responde a cualquier otra pregunta sobre la salud oral	✓	✓	✓
El higienista:			
• Refuerza la Regla 2-2-2			
• Provee al paciente un cepillo de dientes nuevo y suave, una pasta de dientes y/o un hilo dental	✓	✓	✓
• Dirige al paciente al área donde programará su próxima cita			
En el área administrativa del consultorio, usted:			
• Realiza el pago de los servicios dentales o llena los formularios del seguro que sean necesarios	✓	✓	✓
• Programa una nueva cita y recibe un recordatorio por escrito			

Un Contrato de Salud Dental para su Familia

Una de las cosas más bellas en la vida es ver la sonrisa sana y brillante de un niño. Las sonrisas saludables pueden conservarse durante toda la vida. Con su

ayuda, su hijo desarrollará los buenos hábitos de salud oral y conservará una sonrisa brillante y saludable. Celebre el siguiente contrato con su hijo y haga énfasis en la importancia del cuidado oral.

PODEMOS CONTAR EL UNO CON EL OTRO: NUESTRO CONTRATO DE SALUD DENTAL

Yo, _____, como **alguien que te quiere**, me comprometo a:

- Enseñarte a cepillar los dientes durante dos minutos dos veces al día y a utilizar el hilo dental después de cepillarte los dientes.
- Poner en práctica los buenos hábitos de salud oral y servir como un ejemplo a seguir.
- Proporcionarte refrigerios y alimentos saludables.
- Platicarte sobre los riesgos de utilizar el tabaco, las perforaciones orales y las decoraciones metálicas en la boca.
- Comprarte un cepillo de dientes nuevo de cerdas suaves cada tres meses.
- Llevarte al dentista dos veces al año (una vez cada seis meses).
- Participar en al menos dos actividades del Boys & Girls Club junto contigo.

Yo, _____, como tu **hijo/hija**, me comprometo a:

- Cepillarme los dientes durante dos minutos y utilizar el hilo dental dos veces al día.
- Ayudarte a utilizar el Internet para que puedas inscribirme en el Programa Estatal de Seguro de Salud para Niños (SCHIP).
- Elegir refrigerios y alimentos saludables en la escuela y en el hogar.
- Utilizar el equipo de protección personal para proteger mi cabeza y mis dientes (cinturones de seguridad, cascos y protectores orales).
- Abstenerme de realizar actividades insalubres, tales como utilizar tabaco, realizarme una perforación oral y ponerme decoraciones metálicas en la boca.

Niño/Jóven: _____ Alguien Que Te Quiere: _____

Fecha: _____ Fecha: _____

La Salud Dental: Lo Que los Niños Deben Saber y Hacer

Los conocimientos, hábitos y aptitudes de salud oral que usted le enseña a sus hijos están siendo reforzados por el programa *Cavity-Free Zone* en el Boys & Girls Club. Pregunte a sus hijos sobre las actividades que realizan en el Club. Hágales saber que usted está entusiasmado por todo lo que aprenden y por las aptitudes que están adquiriendo.

Ayude a sus hijos a aprender cómo tomar buenas decisiones y a evitar aquellas cosas que puedan poner en riesgo su salud. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han identificado

seis de los comportamientos riesgosos más comunes entre niños de edad escolar. Tres de estos comportamientos riesgosos (acciones que contribuyen a las lesiones intencionales e involuntarias, uso del tabaco y dietas que contribuyen a la formación de caries dentales) pueden causar un daño en la boca, los dientes, las encías y la salud general de sus hijos.

Usted puede ayudar a mejorar las aptitudes de salud oral de sus hijos y a incrementar la confianza en sí mismos. Ponga en práctica la “Regla 2-2-2” y permita que sus hijos lo observen. Platique sobre el plan de salud oral de su familia. La siguiente información le ayudará a trabajar con sus hijos de manera conjunta. Sus hijos deben conocer y poner en práctica estas normas para cuidar de su salud oral.

¿QUE NOS CUENTA EL DR. DIENTE COLMILLO?

- Usa artículos de *joyería* de platino y oro, pero no empastes dentales. ¿Quién quiere tener mal aliento y caries?
- No compartas los cepillos de dientes. ¡Esta es una excelente manera de propagar los gérmenes!
- Usa un cepillo de dientes nuevo de cerdas suaves cada tres meses. Esto equivale a cuatro cepillos al año.
- Conoce el método de preparación de la “pasta de dientes de emergencia.” Mezcla dos cucharaditas de bicarbonato de sodio y agrega un poco de agua sobre la palma de tu mano; usa la mezcla para cepillarte los dientes. Recuerda que esta mezcla no contiene fluoruro, ¡por lo que únicamente debes usarla en casos de *emergencia*!
- No uses un trozo de hilo común y corriente en vez del hilo dental. El hilo dental está diseñado para deslizarse entre los dientes – no cortará tus encías como podría suceder con un trozo de hilo cualquiera.
- Compra agua embotellada con fluoruro – es mejor para sus dientes.





Niños de 6 a 9 Años de Edad: Hábitos de Higiene Oral que Deben Ponerse en Práctica y Reforzarse

Platique con su hijo sobre:

- la importancia de la buena salud oral y general
- las partes de la boca y su funcionamiento
- los tipos y las funciones de los dientes (por ejemplo: los dientes incisivos se utilizan para cortar o despedazar los alimentos, mas no para abrir paquetes)
- la “Regla 2-2-2” y la manera correcta de cepillarse los dientes y utilizar el hilo dental
- los alimentos que promueven la salud de los dientes y los alimentos que dañan a los dientes
- cómo proteger sus dientes de una lesión (por ejemplo: utilizar el cinturón de seguridad al viajar en un vehículo; utilizar un casco protector al andar en bicicleta, al patinar o al andar en una motoneta; y utilizar un protector oral al participar en deportes de contacto)

Actividad para Padres e Hijos: "Los Amigos del Pueblo de los Dientes"

Lea la siguiente historia con su hijo/hija y platique con él/ella sobre el contenido de la misma con el fin de reforzar su aprendizaje. Utilice las actividades sugeridas a continuación o invente las suyas.

Los Amigos del Pueblo de los Dientes

Había una vez tres buenos amigos, Federico, León y Wil, que vivían en el Pueblo de los Dientes. A ellos les gustaba jugar juegos de video, cantar y leer.

Federico y León se cepillaban los dientes con una pasta de fluoruro dos veces al día durante dos minutos. También visitaban al dentista y al higienista dental dos veces al año. Federico y León eran muy responsables al cuidar de sus dientes. Ellos tomaban buenas decisiones que los ayudaban a conservar sanos sus dientes y encías. Ellos creían que sus dientes eran importantes para su salud en el presente y en el futuro.

Su amigo Wil únicamente se cepillaba los dientes una vez al día durante un minuto. Wil tuvo que ir al dentista debido a que tenía una caries. En otra ocasión, Wil tuvo que volver al dentista debido a que no utilizó un protector oral y se lesionó la boca al jugar a la pelota con Federico y León. Wil no hizo las mismas cosas que Federico y León para conservar la salud de sus



dientes. Wil no pensaba que sus dientes eran importantes. El prefirió dedicar su tiempo a otras cosas.

Pida a su hijo que responda a las siguientes preguntas basadas en la historia (las respuestas correctas aparecen en *letras cursivas*):

- ¿Qué tan a menudo debe Wil cepillarse los dientes? (*dos veces al día*)
- ¿Durante cuánto tiempo debe Wil cepillarse los dientes? (*dos minutos cada vez*)
- ¿Cuántas veces al año debe Wil visitar a su dentista? (*dos veces al año*)
- ¿Por qué los dientes de Federico y León son más sanos que los dientes de Wil? (*ellos pusieron en práctica la "Regla 2-2-2"*)
- ¿Qué puede hacer Wil para tener unos dientes sanos como los de Federico y León? (*puede poner en práctica la "Regla 2-2-2"*)



Niños de 10 a 12 Años de Edad: Hábitos de Higiene Oral que Deben Ponerse en Práctica y Reforzarse

Platique con su hijo sobre los buenos hábitos de higiene oral y ayúdelo a comprender sus beneficios. A esta edad, su hijo deberá:

- poner en práctica los buenos hábitos de salud oral sin necesidad de que usted se lo recuerde (por ejemplo: utilizar el cinturón de seguridad, los cascos y los protectores orales),
- mejorar sus aptitudes para cepillarse los dientes y hacer uso del hilo dental sin ayuda alguna,
- ser constante al seguir la “Regla 2-2-2,”
- elegir un refrigerio o alimento saludable cuando no esté siendo supervisado (conocer cuáles alimentos son buenos o malos para los dientes),
- rehusarse con firmeza cuando sus amigos experimenten con el uso del tabaco (por ejemplo: diciéndoles “no, a mí no me gusta eso”),
- hablar directamente con la higienista o el dentista durante las visitas al consultorio, y
- comprender el efecto, la función y la importancia del cuidado dental profesional.

Actividad para Padres e Hijos: “La Familia Jenkins Visita al Dentista”

Lea la siguiente historia con su hijo/hija y platique con él/ella sobre el contenido de la misma con el fin de reforzar su aprendizaje. Utilice las actividades sugeridas a continuación o invente las suyas.

La Familia Jenkins Visita al Dentista

La Sra. Jenkins es la madre de dos gemelos de 10 años de edad, Kenettra y Ken. La Sra. Jenkins llevó a los gemelos al dentista para su revisión anual. Su última revisión fue seis meses antes, por lo que durante su visita les fue tomada una radiografía. Cuando el Dr. Linton revisó la radiografía, él tuvo buenas y malas noticias para los gemelos. ¿Puedes adivinar quién recibió las malas noticias en base a las siguientes pistas?

Kenettra se cepillaba los dientes y la lengua y utilizaba el hilo dental por la mañana y antes de irse a dormir. Ella se enjuagaba la boca con agua después de beber ponche. Cuando ella y Ken hacían la tarea, ella solía comer un refrigerio de manzana en rebanadas.

Ken usualmente seguía las recomendaciones del Dr. Linton durante dos semanas después de su consulta. Entonces Ken regresaba a sus viejos hábitos. Al igual que su hermana, él se

cepillaba los dientes por la mañana durante dos minutos, pero únicamente usaba el hilo dental en sus dientes frontales. Ken nunca se enjuagaba la boca después de beber un refresco, comía dulces de caramelo al hacer la tarea y no se cepillaba los dientes a menos de que Kenetra lo acusara con su madre.

El Dr. Linton le dio a Kenetra las buenas noticias y le dijo que sus prácticas de prevención dental habían tenido éxito. Desde luego que ella tenía algo de *placa dentobacteriana* (una mezcla de bacterias y mucosidad) entre sus dientes laterales (resulta más difícil utilizar el hilo dental en estos sitios), pero sus dientes frontales estaban limpios y sanos. Sus encías estaban firmes alrededor de sus dientes y no sangraban. A la señorita Kathy, la higienista dental, le tomó aproximadamente 15 minutos limpiar los dientes de Kenetra.

El Dr. Linton le dio a Ken un buen reporte – le dijo que era “bueno” que su madre lo había traído al consultorio dental. Ken deseaba saber qué había pasado con sus dientes y encías desde su última visita. El Dr. Linton le pidió a Ken que masticara una tableta especial de color rojo, lo que reveló que Ken tenía *placa dentobacteriana* en sus dientes frontales y *sarro* (placa dentobacteriana endurecida) entre sus dientes laterales. Las encías de Ken estaban un poco esponjosas y sangraron cuando la señorita Kathy limpió sus dientes. La radiografía de Ken indicó que se había formado una caries entre dos de los dientes *premolares* (laterales) superiores en el lado derecho de su boca.

El Dr. Linton animó a Ken y le dijo que él podía remover la erosión dental y llenar la caries. Nuevamente le demostró a Ken cómo debía cepillarse los dientes y utilizar el hilo dental. El Dr. Linton le dijo a Ken que el uso del hilo dental remueve los dulces y las partículas de comida de entre sus dientes, lo que ayuda a evitar la formación de caries. El Dr. Linton le recomendó a Ken que comiera más manzanas y otros refrigerios saludables al igual que su hermana Kenetra y que evitara los dulces pegajosos.

Pida a su hijo/hija que responda a las siguientes preguntas en base a la historia (las respuestas correctas aparecen en *letras cursivas*):

- Cuáles son los problemas de salud oral de Ken? (*tiene una acumulación de sarro y placa dentobacteriana en sus dientes, sus encías no están del todo saludables, tiene una caries entre dos de sus dientes*)
- Pida a su hijo que elabore una gráfica con tres columnas verticales.
- En la primera columna, pida a su hijo que escriba alguna pista sobre los hábitos orales de Ken que aparezca en la historia. (*no se cepilla los dientes durante dos minutos dos veces al día, no utiliza correctamente el hilo dental, come dulces pegajosos*)
- En la columna central, pida a su hijo que escriba alguno de los problemas orales de Ken. (*tiene una acumulación de sarro y placa dentobacteriana en sus dientes, sus encías no están del todo saludables, tiene una caries entre dos de sus dientes*)
- En la última columna, pida a su hijo que escriba lo que pueden hacer Ken o los profesionistas dentales para resolver el problema oral de Ken. (*Ken puede poner en práctica la “Regla 2-2-2,” hacer un mejor uso del hilo dental y comer refrigerios y alimentos más saludables. La señorita Kathy puede limpiar sus dientes dos veces al año. El Dr. Linton puede atender las caries de Ken.*)



Niños de 13 a 15 Años de Edad: Hábitos de Higiene Oral que Deben Ponerse en Práctica y Reforzarse

Continúe fomentando los buenos hábitos de salud oral en sus hijos. A esta edad, su hijo deberá:

- poder describir el efecto que tienen los buenos hábitos de salud oral en la calidad de vida,
- exhortar a sus amigos y hermanos a que mejoren o adopten los buenos hábitos personales y de salud oral,
- cepillarse los dientes y utilizar el hilo dental correcta y eficazmente,
- emprender por iniciativa propia las visitas periódicas a los profesionistas de salud dental y comentar los posibles servicios adicionales que requiera,
- conservar la seguridad de sus dientes utilizando el cinturón de seguridad al viajar en un vehículo y haciendo uso de cascos, protectores orales y otros equipos de protección al participar en actividades recreativas o deportivas,
- identificar y hablar sobre las especialidades y la profesión dental, y
- tomar decisiones inteligentes sobre el comportamiento riesgoso, tal como el uso de tabaco y las perforaciones orales.



Actividad para Padres e Hijos: “El Tabaco y las Enfermedades de las Encías”

Lea la siguiente historia con su hijo/hija. Utilice las actividades sugeridas a continuación o invente las suyas.

El Tabaco y las Enfermedades de las Encías

Park y Duane son muy buenos amigos. Se conocieron en el tercer grado escolar. Ahora ellos están inscritos en la escuela secundaria B & G y participan en el equipo de béisbol. El entrenador le pidió a los integrantes del equipo que no mastiquen tabaco. El entrenador invitó a un dentista para que mostrara un video al equipo y

respondiera a las preguntas de los jugadores sobre los riesgos del tabaco de mascar. Sin embargo, Duane quería ser como los jugadores de béisbol del equipo colegial de su hermano. Así es que comenzó a masticar tabaco.

Ahora las encías de Duane sangran cuando se cepilla los dientes por la mañana. Duane no le comenta nada a su madre sobre esta situación. Pasan otras dos semanas y su cepillo todavía queda manchado de sangre cuando Duane se cepilla los dientes. Un día después de la práctica de béisbol, Duane le cuenta a su amigo Park sobre sus encías. “El entrenador nos advirtió,” le responde Duane, “pero no pensé que esto me pasaría a mí.”

Park le platica a Duane que una vez intentó mascar tabaco, pero esto le ocasionó mareos y malestar del estómago, por lo que nunca volvió a intentarlo. Park le comenta que su padre suele recordarle cada semana sobre los problemas que pueden ocurrir al masticar tabaco, tales como manchas en los dientes, irritación de las encías, dependencia de la nicotina y *leucoplasia*. La *leucoplasia* ocurre cuando las encías y los tejidos suaves en la boca se tornan de color blanco, una señal de advertencia de los cambios insalubres que están ocurriendo en la boca.

Platique con su adolescente sobre esta historia. Pida a su hijo/hija que responda a las siguientes preguntas (las respuestas correctas aparecen en *letras cursivas*):

- ¿Por qué pensó el entrenador que los jugadores de béisbol podrían probar el tabaco de mascar? *(Porque podrían dejarse influenciar por los jugadores de béisbol colegial o profesional que tienen ese hábito.)*
- ¿Por qué sangran las encías de Duane cuando se cepilla los dientes? *(Se irritan por las sustancias químicas que contiene el tabaco para masticar.)*
- ¿Cómo se llama este problema de salud oral? *(gingivitis)*
- ¿Debió haberle platicado Duane a su madre sobre el problema de sus encías tan pronto como se dio cuenta? ¿Por qué? *(Sí, así ella pudo haberlo llevado al dentista antes de que el problema periodontal empeorase.)*
- ¿Es importante que Duane le platique a su madre sobre el problema oral lo antes posible? *(Sí, así ella podrá llevarlo al dentista. Es posible que Duane tenga otros cambios insalubres en su boca y no esté consciente de ello.)*

Información para Usted:
Pasos a Seguir en Caso de Que Su Hijo Pierda un Diente Permanente

1. Permanezca tranquilo.
2. Coloque el diente nuevamente en el orificio **lo antes posible**.
3. Si no puede colocar el diente nuevamente en el orificio, remóelo en leche (o en agua, en caso de que no cuente con leche).
4. Lleve al niño al dentista **inmediatamente**.

La Salud Dental: Lo Que los Niños Deben Evitar

Evite que sus hijos realicen cualquiera de las siguientes acciones:

- utilizar los dientes para abrir paquetes o tapas de botella
- utilizar palillos para remover los alimentos de entre sus dientes
- masticar palillos de dientes o popotes (pajillas)
- ponerse artículos de joyería en la lengua o los labios (perforaciones con un anillo o un pasador)
- aplicarse empastes o calzas de metal (oro, plata o platino) o decoraciones en los dientes
- masticar tabaco o utilizar tabaco para inhalar o untar

A pesar de que algunas de estas acciones son bastante comunes, definitivamente ponen en riesgo la salud oral de sus hijos.

ANILLOS Y PASADORES: NO PERFORES TU SONRISA

El perforar la lengua o los labios (perforaciones orales) para insertar un anillo o un pasador puede ser algo muy “de moda,” pero también representa una amenaza para tu salud oral. Los riesgos incluyen:

- dolor, hinchazón e infección debido a la acumulación de grandes cantidades de bacterias en la boca
- transmisión de gérmenes que causan enfermedades, tales como hepatitis y tétano
- sangrado prolongado si ocurre la perforación de un vaso sanguíneo
- asfixia si la lengua se hincha o si se inhala un artículo de joyería suelto
- mal aliento
- pérdida del sentido del gusto o del tacto en la lengua
- problemas para hablar, masticar y tragar
- obstrucción de los exámenes realizados por el dentista

¡ESCÚPALO!

El tabaco para masticar contiene sustancias químicas que presentan los siguientes riesgos:

- sangrado, hinchazón o esponjosidad de las encías (*gingivitis*)
- manchas en los dientes
- pérdida de los dientes
- callosidades en la boca
- cáncer de la boca o mandíbula

Alimentación Saludable, Dientes Saludables: Una Nota sobre la Buena Nutrición

Una de las maneras mediante las cuales usted puede evitar las caries dentales y las enfermedades de las encías de sus hijos es proporcionándoles alimentos saludables. Los buenos hábitos de nutrición que usted fomente ayudarán a sus hijos a proteger sus dientes durante toda su vida.

Cuando comemos alimentos azucarados y almidonados, se forman ácidos que dañan los dientes. Los dulces blandos y pegajosos (incluso las pasas) son aún más perjudiciales, ya que permanecen pegados sobre los dientes y alrededor de éstos durante más tiempo en comparación con los dulces que pueden masticarse y tragarse rápidamente. El comer alimentos y refrigerios saludables protege a los dientes contra la formación de la placa dentobacteriana, las caries y las enfermedades de las encías.

A continuación se enlistan algunos alimentos que son saludables para los dientes y las encías de sus hijos:

- vegetales crudos (zanahorias, brócoli, apio, ensaladas)

- frutas frescas y crudas
- leche, quesos, yogurt sin sabor
- galletas y panes de grano entero
- arroz y cereales de grano entero
- huevos, carne, nueces, semillas de girasol
- pizza

A continuación se enlistan algunos alimentos que no son saludables para los dientes (especialmente cuando se comen todos los días):

- bocadillos a base de papas (hojuelas/papas fritas)
- bebidas azucaradas (refrescos, bebidas con sabor a fruta)
- budines
- helados
- pasteles, pays y galletas
- limones (el jugo de limón debilita el esmalte de los dientes)
- dulces de chocolate, dulces pegajosos, dulces duros, dulces agrios
- alimentos azucarados, pegajosos y blandos (malvaviscos)
- pasas
- jugo de toronja

No lo olvide: ¡Sus hijos dependen de usted para proveerles alimentos y refrigerios saludables para sus dientes!



Definición de Algunos Problemas Dentales Comunes

Absceso – Formación de pus dentro o alrededor de un diente infectado o en el hueso circundante.

Caries – Erosión del esmalte de los dientes producida por bacteria. Queda un hoyo en el diente afectado donde hay podredumbre. Si el dentista detecta la caries oportunamente, él o ella puede tratarla y detener la podredumbre al eliminar la parte del diente que esté descompuesta y colocar un empaste.

Extracción – Cuando el dentista tiene que recurrir a la cirugía para retirar un diente podrido.

Gingivitis – Inflamación del tejido de las encías; las encías pueden estar lastimadas o hinchadas y pueden sangrar con facilidad.

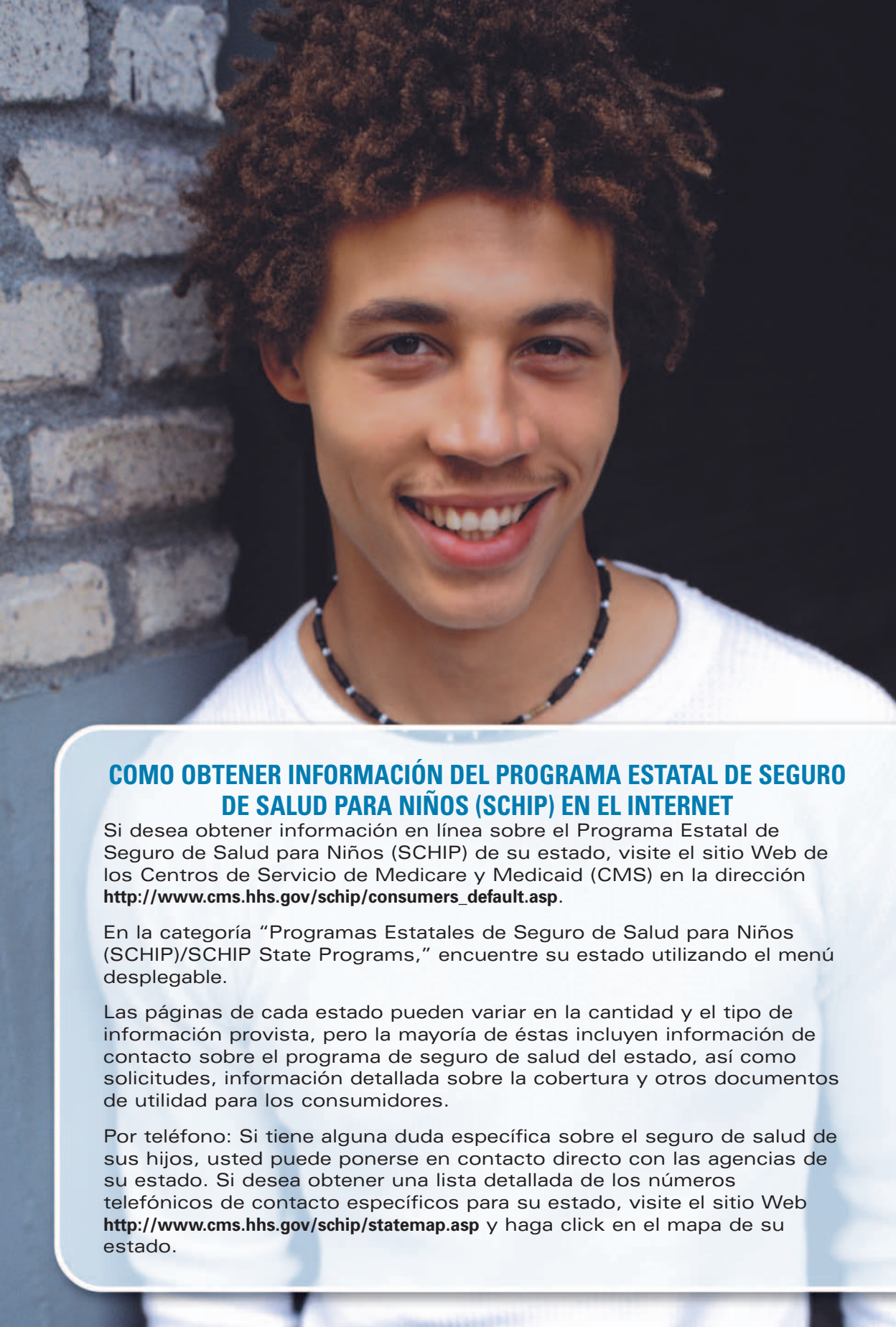
Maloclusión – Cuando los dientes superiores e inferiores no están alineados y no cierran correctamente; esto puede dañar los tejidos de la boca. No se puede prevenir pero sí se puede corregir mediante la ortodoncia.

Placa dentobacteriana – Una acumulación pegajosa y blancuzca de bacterias y desechos en los dientes, misma que puede causar caries y gingivitis si no se remueve mediante el cepillado y el uso del hilo dental; una vez que la placa dentobacteriana se calcifica y se endurece, se le conoce como **sarro** y únicamente puede ser retirada por un higienista dental.

Como Obtener Cuidados Dentales

Como padre de familia e instructor del equipo de salud dental, usted tiene la obligación de cuidar de sus hijos de modo que ellos crezcan fuertes y saludables. Sus hijos deben tener una buena salud dental y general, por lo que es importante que usted conozca los recursos que tiene a su disposición para obtener los cuidados dentales que sus hijos necesitan.

Muchas familias trabajadoras que tienen uno o más hijos enfrentan el reto adicional de no contar con un seguro de salud a través de sus patrones. Estas familias luchan para proveer a sus hijos la atención médica y dental que necesitan, pero afortunadamente pueden obtener ayuda. Cada estado de la nación cuenta con un programa de seguro de salud para infantes, niños y adolescentes de familias trabajadoras de bajos recursos. Este seguro está a disposición de las familias con distintos tipos de calidad migratoria. El Programa Estatal de Seguro de Salud para Niños (SCHIP) es un programa patrocinado por el gobierno federal que provee un seguro de salud gratuito o de bajo costo para las familias de bajos ingresos.



COMO OBTENER INFORMACIÓN DEL PROGRAMA ESTATAL DE SEGURO DE SALUD PARA NIÑOS (SCHIP) EN EL INTERNET

Si desea obtener información en línea sobre el Programa Estatal de Seguro de Salud para Niños (SCHIP) de su estado, visite el sitio Web de los Centros de Servicio de Medicare y Medicaid (CMS) en la dirección http://www.cms.hhs.gov/schip/consumers_default.asp.

En la categoría "Programas Estatales de Seguro de Salud para Niños (SCHIP)/SCHIP State Programs," encuentre su estado utilizando el menú desplegable.

Las páginas de cada estado pueden variar en la cantidad y el tipo de información provista, pero la mayoría de éstas incluyen información de contacto sobre el programa de seguro de salud del estado, así como solicitudes, información detallada sobre la cobertura y otros documentos de utilidad para los consumidores.

Por teléfono: Si tiene alguna duda específica sobre el seguro de salud de sus hijos, usted puede ponerse en contacto directo con las agencias de su estado. Si desea obtener una lista detallada de los números telefónicos de contacto específicos para su estado, visite el sitio Web <http://www.cms.hhs.gov/schip/statemap.asp> y haga click en el mapa de su estado.

Como Elegir a un Dentista

A continuación, le ayudaremos a seleccionar un dentista. Si todavía no lo ha hecho, es importante que usted seleccione a un dentista con el que usted y sus hijos puedan sentirse a gusto y tenerle confianza, así es que vale la pena tomar una buena decisión. En vez de seleccionar a un dentista del directorio telefónico, solicite la recomendación de otros miembros de su comunidad, tales como sus vecinos, amigos, parientes u otros padres de familia, así como los profesionistas tales como su médico de cabecera o los trabajadores de servicio social.

A continuación le presentamos algunas recomendaciones:

- Consulte las páginas blancas del directorio telefónico para obtener los números telefónicos de la asociación dental de su estado (por ejemplo: la Asociación Dental del Estado de Georgia). Estas organizaciones pueden proporcionarle los nombres y números telefónicos de los dentistas que trabajan en su vecindario o de aquellos que usted puede visitar fácilmente en automóvil, taxi o transporte público.
- Llame por teléfono al departamento de salud pública de su ciudad o condado; usted puede encontrar el número telefónico en la sección correspondiente al gobierno local – la “sección azul” – del directorio telefónico. Pregunte por el Departamento de Odontología y Salud Pública. Esta agencia le informará sobre los servicios que ofrece y sobre cómo puede usted tener acceso a dichos servicios.
- Deje que sus hijos lo impresionen con las aptitudes que hayan aprendido en el Boys & Girls Club. Usted y sus hijos pueden utilizar una computadora con acceso al Internet en su biblioteca pública o en el Club

sin costo alguno. Visite la página Web de la Asociación Dental Americana (ADA), <http://www.ada.org>. Este sitio cuenta con información de utilidad para usted, para sus hijos y para los instructores y maestros de sus hijos. La ADA puede proporcionarle los nombres y números telefónicos de aquellos dentistas de su localidad que son miembros de la asociación.

Como Realizar el Primer Contacto

Recuerde: Usted es el defensor de la salud de sus hijos. Cuando llame al dentista para hacer una cita, pregunte lo siguiente:

- ¿Atiende el dentista a niños de 6 a 15 años de edad? (Algunos dentistas no tratan a niños pequeños.)
- ¿Qué tipo de seguro dental acepta el dentista? ¿Es posible pagar a plazos?
- Si algún miembro de mi familia tiene una emergencia dental (pérdida o quebradura de un diente, pérdida de un empaste ó una calza), ¿cuenta el dentista con atención de emergencia? ¿Cómo puedo contactar al dentista en estos casos?
- ¿Atiende el dentista a sus pacientes temprano por la mañana (6:30 ó 7:00 a.m.), durante la noche (7:00 p.m.) o durante los sábados o domingos?



Recursos

Libros

Going to the Dentist, Helen Frost, Gail Saunders-Smith, Pebble Books, 1999.

Destinado a: Niños

I Know Why I Brush My Teeth (Sam's Science), Kate Rowan, Katharine McEwen (Illustrator), Candlewick Press, 1999.

Destinado a: Niños

Open Wide: Tooth School Inside, Laurie Keller, Henry Holt and Company, May 2000.

Destinado a: Niños

Those Icky Sticky Smelly Cavity Causing But...Invisible Germs, Julie Stricklin, Gryphon House, August 1997.

Destinado a: Niños

Tooth Decay and Cavities (My Health), Alvin Silverstein, Virginia Silverstein, Laura Silverstein Nunn, Franklin Watts, Inc., March 2000.

Destinado a: Jóvenes

Healthy Teeth: A User's Manual: Everything You Need to Know to Find a Good Dentist & Take Proper Care of Your Teeth, Marvin S. Schissel, John E. Dodes, Griffin Trade Paperback, February 1999.

Destinado a: Jóvenes

Recursos en el Internet

Visite algunos de los siguientes sitios Web sobre la salud dental junto con sus hijos.

www.crestkids.com

Un sitio Web para niños y padres de familia que ofrece recomendaciones para fomentar los buenos hábitos dentales de por vida.

<http://www.ada.org/public/topics/cleaning.asp>

Una página del sitio Web de la Asociación Dental Americana que explica cómo y por qué es importante el uso del hilo dental. La página incluye ilustraciones para ayudar a los usuarios a mejorar la técnica de uso del hilo dental.

www.cda.org/public/cch5fs.html

Un artículo del sitio Web de la Asociación Dental de California que explica los motivos por los cuales masticar tabaco es dañino para los dientes.



Bibliografía

Academia Americana de Pediatría. *Pediatric Nutrition Handbook*, segunda edición (Elk Grove, Ill.: Academia Americana de Pediatría, 1985).

Asociación Dental Americana. "Intervention: Fluoride Supplementation," *Journal of American Dental Association* (suplemento), Junio 1995, 126; 19-20.

Anspaugh, D. y Ezell, G. *Teaching Today's Health*, séptima edición (Nueva York: Pearson, Benjamin Cummings, 2004).

Boys & Girls Clubs of America. *Cavity-Free Zone: A Program for Improving Club Members' Oral Health* (Atlanta: Boys & Girls Clubs of America, 2002).

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Preventing Tobacco Use among Young People: A Report of the Surgeon General* (Atlanta: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 1994).

Floyd, P. A.; Mimms, S.E. y Yelding, C. *Personal Health: Perspectives and Lifestyles*, tercera edición (Nueva York: Thomson Wadsworth, 2003).

Meeks, P.; Heit, P. y Page, R. *Comprehensive School Health: Totally Awesome Strategies for Teaching Health*, tercera edición (Nueva York: McGraw Hill Higher Education, 2003).

Telljohann, S.; Symons, C. W. y Pateman, B. *Health Education: Elementary and Middle School Applications*, tercera edición (Nueva York: McGraw Hill, 2003).

Trnanoff, N. "Dental Caries Risk Assessment and Prevention," *Dental Clinics of North America*, 39(4), 709-719.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. *Oral Health in America: A Report of the Surgeon General* (Washington, D.C.: Oficina de la Imprenta Gubernamental de los Estados Unidos, 2000).

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. *Healthy People 2010: Understanding and Improving Health* (Washington, D.C.: Oficina de la Imprenta Gubernamental de los Estados Unidos, 2000).



**BOYS & GIRLS CLUBS
OF AMERICA**

**Oficina Central
Boys & Girls Clubs of America
1230 W. Peachtree St. NW
Atlanta, GA 30309-3447
www.bgca.org**

© 2004 Boys & Girls Clubs of America • 713-04

