

Queridos padres:

¡Ustedes son los superhéroes de la salud bucal de sus hijos!

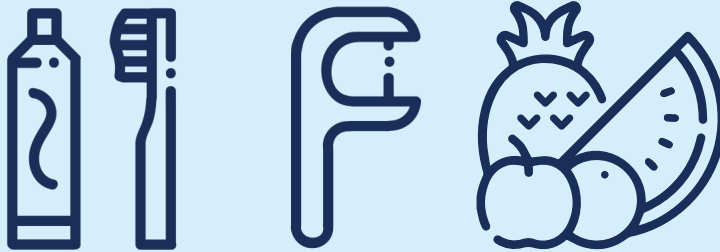
Los niños siguen el ejemplo de sus padres cuando aprenden a cuidarse los dientes. Si tienen buenos hábitos, también los tendrá su hijo. Pregúntele a su hijo qué aprendió sobre la salud bucal en la escuela. Luego, continúen la conversación en casa con estos consejos importantes creados junto con el **Guardian Life Insurance Company of America®** y **Children's Health Fund**.

Recuerden que la salud bucal no es solo evitar el dolor de muelas y las caries. Según los estudios, por las caries no tratadas también se pueden perder días de escuela, tener bajo desempeño académico y baja autoestima. Es fácil lograr que los niños disfruten de cepillarse los dientes y usar hilo dental. Si conviertes el cuidado dental en un proyecto familiar divertido, todos tendrán una razón para sonreír.

¡Veamos
sus
mejores
sonrisas!



Consejos para proteger la sonrisa de tu hijo



Permítele escoger un cepillo. Si un cepillo con un personaje o colores divertidos consigue que tu hijo se cepille, es un logro. Asegúrate de que no sea muy duro ni muy grande.

Compra pasta dental con flúor. Si tu hijo tiene 5 o 6 años, necesita una pequeña cantidad, como un guisante, según la Asociación Dental Estadounidense, ya que suelen tragarse la

pasta dental en lugar de escupirla. Los niños más grandes pueden usar una mayor cantidad.

Cepillarse dos veces al día, dos minutos. Para que sea divertido, canta una canción, usa un cronómetro o cuéntale un cuento especial. (La regla de dos minutos también es para adultos, revisa tus hábitos).

Usar hilo dental una vez al día. Un cepillo solo llega al 40 por ciento de las

superficies de los dientes. Para limpiar las áreas entre los dientes, es necesario usar hilo dental.

Ayúdalo. Tu hijo no tiene las habilidades motoras para cepillarse sin ayuda hasta los 7 u 8 años. Incluso a esa edad, debes supervisarlos para que lo haga correctamente.

Programa un examen dental. Tu hijo necesita un examen cada seis meses. Crea un recordatorio para no olvidarlo.

Compra refrigerios saludables. Llena la cocina con alimentos nutritivos que no provoquen caries, como manzanas, zanahorias, queso y yogur. Y sirve agua en lugar de gaseosas u otras bebidas azucaradas.