

4337.1 Adding Oral Health Content to Pediatric Nurse Practitioner Education and Practice: Interprofessional Education between Nursing and Pediatric Dentistry

Inese Verzemnieks, PhD, RN, PHN, CNL, Francisco Ramos-Gomez, DDS, MS, MPH, Hamida Askaryar, MPH, RDH, CHES

Mensajes Clave de la Salud Oral

Los dientes de leche son importantes para comer, hablar, sonreír y para **la salud general** de su hijo.



A medida que salgan los dientes, puede ser que bebés tengan algo de dolor. Calme el dolor en las encías de su bebe con un **anillo de dentición limpio o una toalla mojada en agua fría**.

No sumerja el chupete o un anillo de dentición en alimentos azucarados, como el azúcar o la miel.

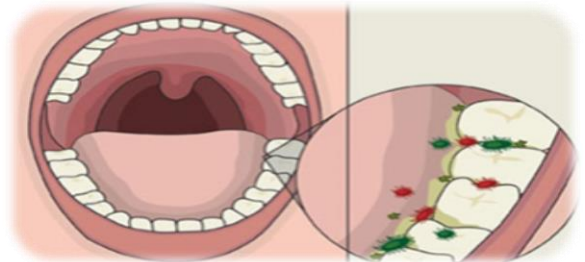
Si su hijo no tiene dientes toda vía, **utilice un paño limpio y húmedo para limpiar las encías** al menos una vez al día.

Su hijo o hija debe visitar al dentista cuando su primer diente aparezca, o **antes de su primer cumpleaños**.

Lleve a su hijo o hija al dentista **cada 6 meses**, o más seguido si su dentista lo recomienda.

Es importante ver a un dentista, aunque su hijo parece sano o no tiene problemas al masticar o comer.

Bacteria en la boca causan caries. Las caries son agujeros en los dientes que pueden causar dolor y dificultades para comer.



Menores de 3 años



3 años o más



En cuanto su hijo tenga un diente, comience a cepillar los dientes **dos veces al día**, después del desayuno y antes de acostarse.

Use un cepillo de dientes suave y **pasta de dientes con fluoruro**

Use una **untada para los niños menores de 3 años**.

Use una cantidad tamaño de **un chicharo**, si el niño tiene **3 años o más**.

Encuentre una posición en la que el niño se sienta cómodo y se puedan ver sus dientes. Acuéstelo con la cabeza en su regazo.

Si usted está teniendo problemas para cepillar los dientes de su hijo, use un juego de contar, o una canción mientras se cepilla.





Sostenga el cepillo en un ángulo de 45 grados a la línea de las encías, y cepille suavemente a lo largo de la línea de las encías.

El cepillo debe ser movido en **movimientos circulares**.

Cepille los dientes y las superficies: arriba, abajo, enfrente y detrás.

Debe pasar dos minutos cepillando.

Detenga la expansión de bacteria. Miembros de la familia **no deben compartir** utensilios para comer, cepillos de dientes o cualquier otra cosa que va dentro de la boca.



Levante los labios de su hijo o hija y mire dentro de la boca regularmente. Las **encías sanas deben ser de color rosado y firme**.

Problemas que necesitan una cita con el dentista urgentemente son:

- Manchas blancas, cafés o negras en los dientes
- Inflamación roja o sangrado de las encías
- Dientes quebrados o fracturados

Bocadillos como papas fritas y dulces, son malos para los dientes de su hijo. Cuando su hijo tenga hambre, dele a él o ella una merienda saludable.

A los niños les encanta la fruta fresca como **manzanas, plátanos, naranjas, o bayas** y las verduras como el **brócoli, zanahorias, apio, o pepino**.

Los alimentos hechos con granos enteros, como el **cereal o galletas saladas**. Los productos lácteos como **queso bajo en grasa y yogur sin azúcar**

Jugo y sodas tienen una gran cantidad de azúcar; y causan caries.

Si su hijo o hija tiene sed, dele **agua de la llave** o leche.

Agua de la llave en casa tiene fluoruro que fortalece los dientes. Agua embotellada no siempre tiene fluoruro para proteger los dientes.



No deje que su hijo vaya a la cama con un vasito de tapón o una botella con cualquier cosa en ella más que agua.

La última cosa que le toque los dientes de su hijo antes de acostarse es un **cepillo de dientes, pasta de dientes, o agua**.