



Nota de Salud del Centro de Salud Con Base en la Escuela

Salud Oral



¿Sabía usted que un estimado de 51 millones de horas escolares al año se pierden debido a enfermedades relacionadas con el dentista? El dolor de dientes mantiene en casa a muchos niños de la escuela o los distrae de aprender.

En el apuro por alistarse para la escuela, la mayoría de los niños no pasan suficiente tiempo cepillándose los dientes. Mala higiene dental puede producir caries, esta es la enfermedad crónica infantil #1 que es más común. Caries dentales son 5 veces más común que el asma y 7 veces más común que la fiebre del heno ... pero se puede prevenir!

La buena salud oral de los niños significa dientes sanos en la edad adulta. Aquí está cómo ayudar a cuidar los dientes blancos de sus hijos:

- Lleve a su hijo a un dentista pediátrico antes del primer cumpleaños del niño o cuando los dientes salgan por primera vez, lo que ocurra primero.
- Comience a ayudar a su hijo a usar el hilo dental al momento que sus dos últimas muelas se unan, que generalmente ocurre cuando los niños tienen 2 1/2 o 3 años .
- No deje que los niños se cepillen sus propios dientes hasta alrededor de las edades de 7 a 9 - o hasta que sean capaces de amarrarse los zapatos o cortar la carne en sus platos.
- Cuide su propia salud oral. Las investigaciones demuestran que las bacterias que causan las caries pueden transmitirse de los cuidadores a bebés y niños pequeños. El enjuagarse con enjuagues anti-bacteriales bucales ha demostrado reducir significativamente el número de bacterias que causan cavidades.
- Deje que su niño escoja su propio cepillo de dientes siempre y cuando sea el tamaño adecuado y de cerdas suaves. Reemplace el cepillo de dientes cuando esté desgastado o después de una enfermedad. Nunca comparta un cepillo de dientes.
- Empaque una merienda y almuerzo nutritivo. La fruta fresca, verduras, y queso son excelentes opciones. Quesos, como cheddar viejo, Suizo, y Monterey Jack, son especialmente buenos para los dientes, ya que neutralizan los ácidos. Evite los jugos de frutas y refrescos, ya que son muy ácidos y erosionan el esmalte dental. También evite los alimentos que son pegajosos o masticables, ya que se adhieren a la superficie del diente, lo que permite a las bacterias de la placa producir más ácido.
- Las diferentes selecciones de palitos con hilo dental hacen el proceso más fácil para los niños y vienen en sabores divertidos. ¡Busque uno que les guste y la batalla está casi ganada! Si usted no puede conseguir que sus hijos usen el hilo dental dos veces al día, asegúrese de que usen hilo dental antes de acostarse.



En general, los dientes y encías saludables jugarán un papel importante en mantener el resto del cuerpo de sus hijos sanos. Y una sonrisa brillante siempre ayuda a verse y sentirse mejor!

Indian Hill Elementary
3121 U Street
402-933-4968

Spring Lake Magnet
Elementary
4215 S. 20th Street
402-932-7014

Liberty Elementary
2021 St. Mary's Ave.
402-505-8180



¡Esperamos ver a su familia!

Christy Boulos-Storm, APRN
SBHC
Charles Drew Health Center

King Science Magnet
3720 Florence Blvd.
402-502-5644

Belvedere Elementary
3775 Curtis Ave.
402-932-1232

Northwest High School
8204 Crown Point Ave.
402-916-5964

Kellom Elementary
1311 N. 24th Street
402-505-5451

