

ENFOQUESE EN BUENOS HABITOS DE SALUD BUCAL



APRENDE MÁS

¿Está Mi Hijo en Riesgo de Caries?

Complete esta simple prueba para ver si u hijo corre el riesgo de tener caries.

Una respuesta afirmativa a cualquiera de estas preguntas puede poner a su hijo en mayor riesgo de caries.

Sí No

- ¿Alguna vez a tenido caries su hijo?
- En los dos últimos años, ¿ha tenido caries algún miembro de la familia o su cuidador diario?
- ¿Comparte su hijo su cepillo de dientes con otros miembros de la familia?
- ¿Se acuesta su hijo con un biberón que contiene cualquier líquido que no sea agua?
- ¿Usa su hijo una taza para sorber regularmente que contiene cualquier líquido que no sea agua?
- ¿Come su hijo alimentos regularmente que contienen azúcar y harina blanca?

¿Qué cambio puede hacer para reducir el riesgo de que su hijo tenga caries?

Una respuesta "si" a cualquiera de estas preguntas ayudara a proteger a su hijo de las caries.

Sí No

- ¿Su hijo toma agua diariamente que contiene flúor*?
- ¿Los dientes de su hijo son cepillados por un adulto antes de acostarse?
- ¿La pasta de dientes que usa para su hijo contiene flúor?
- ¿Qué cambio puedes hacer para proteger a tu hijo de las caries?
- ¿Su hijo ha sido visto por un profesional dental?

OFRECER AGUA

Los Beneficios del Agua

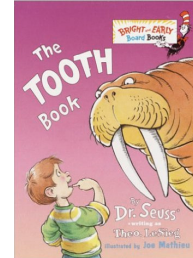
- El agua elimina restos de comida, residuos y bacterias que causan caries y desgastan el esmalte. El agua limpia la boca con cada sorbo.
 - Reserve bebidas como jugo y refrescos para un gusto ocasional.
 - El agua del grifo o llave, que contiene flúor, protege los dientes de las caries.*
 - Lleve una botella de agua rellenable para facilitar el acceso y agregue fruta saludable, tal como limones y bayas, al agua para dar sabor.
 - Para prevenir deshidratación, es mejor no solo beber agua todos los días, sino también comer verduras y frutas crudas, que también son valiosas fuentes de agua.
 - El agua del grifo es gratis, disponible y sin azúcar.
- * Visite www.fluoridekansas.org para averiguar si su suministro público de agua tiene flúor.



LEA UN LIBRO PARA UN NINO

Repaso del libro infantil

Los libros pueden ayudar a las familias y a los educadores de la primera infancia a enseñar a los niños a cuidar sus dientes. The Tooth Book, del Dr. Seuss, es un libro de Bright and Early. Los versos que riman son divertidos para que los adultos y los lectores principiantes lean en voz alta y sirvan como una encantadora introducción al enfoque. Este libro es muy divertido; léalo todos los días hasta que los niños lo memoricen.



Contribuido por Alice Eberhart-Wright, Especialista en Familia y Primera Infancia.

ChildCare
Aware[®]
OF KANSAS

www.ks.childcareaware.org
855-750-3343



ORAL HEALTH KANSAS
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

www.oralhealthkansas.org

AD ASTRA PER ASPERA
Kansas
Department for Children
and Families