

THE ORAL HEALTH EXPERT

El regreso a clases es un buen tiempo para asegurar que los niños también recuerden las lecciones para la salud bucal a través de los juegos divertidos, el Ratoncito Pérez y la importancia de comer los alimentos que fortalecen los dientes.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

AGOSTO 2021

UN VISTAZO HACIA ADENTRO



P.2 Cuidado – el LONCHE puede tener mucha azúcar



P.3 Momentos aprovechables para enseñar la salud bucal



P.4 Receta: Jalea de Uva (sin azúcar)

Cómo preparar para cuando su hijo perderá el primer diente



En el mes de agosto, muchos niños regresan a la escuela – pero también marca una ocasión muy importante para el Ratoncito Pérez (en inglés se acostumbra decir Tooth Fairy o hada dental). El día 22 de agosto se celebra la fiesta nacional de todas las hadas y los ratoncitos dentales. Ud. puede celebrar esta ocasión con preparar a sus niños menores para el día cuando empezarán a perder los dientes de leche. Para la mayoría de los niños el primer diente se le cae alrededor de los 6 años, ¹ un suceso que podría ocurrir fácilmente cuando Ud. no esté cerca para ayudar, por ejemplo, durante el día escolar o cuando están bajo el cuidado de otra persona. Hable con su hijo(a) sobre lo siguiente:

No duele perder los dientes de leche – es parte del crecimiento.

Cuando un diente se cae naturalmente, puede sentir como hormigueo, o diferente de los demás. Pero no hay ningún dolor y no hay que tener miedo. ²

Puede sangrar un poco.

Aunque no duele perder un diente, puede salir un poco de sangre en las encías y el diente. Solo necesita enjuagar con agua – es todo. ³

Te pueden ayudar otras personas para guardar el diente.

Asegúrese de informarle a su hijo(a) que debe notificar a un maestro o ayudante cuando se le cae el diente, debido a que un adulto puede ayudarlo a limpiar el diente y guardarlo en un envase, un sobre, o una bolsita de plástico para que lo pueda llevar a casa.

Si te tragas un diente, no te harás daño.

No es muy raro tragarse un diente por accidente, especialmente si se separa de las encías mientras uno está comiendo. Trate de consolar a su hijo(a) que no es gran cosa y que el Ratoncito Pérez ya sabe que se le cayó el diente – es parte de su magia – y que todavía pasará por la casa para una visita.



Cuidado – el LONCHE puede tener mucha azúcar



Muchos padres de familia prefieren empacar un almuerzo en la casa para los niños porque piensan que es una opción más saludable en vez del menú de almuerzo escolar. Puede ser verdadero, siempre y cuando Ud. preste atención a lo que incluye. Pruebe las siguientes fáciles opciones alternativas para reducir el contenido de azúcar en el lonche de su hijo(a).

1. Decir NO al azúcar.

Cambie las tacitas del puré regular de manzana para las tacitas de manzana natural o sin azúcar añadido, o empaque una porción de requesón, que está lleno de calcio. ⁵ Puede añadir unos arándanos (moras azules), o rebanadas de fresas al requesón para un gusto especial.

2. Elegir las frutas frescas.

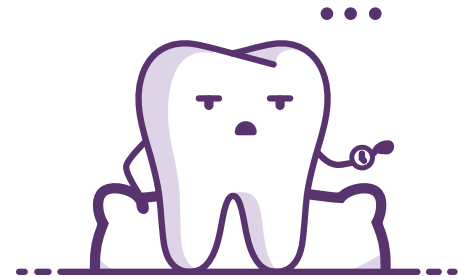
Una botana de fruta parece buena idea – pues, muchos se producen con el jugo de frutas, ¿verdad? Pero muchas botanas de fruta y fruta deshidratada son pegajosas, y esto significa que los pedacitos se quedarán en los dientes mucho más después de la hora de almorzar. Con el tiempo esto puede resultar en la caries dental. Es mejor empacar frutas frescas como, por ejemplo, un plátano, una mandarina o rebanadas de manzana. ⁶

3. Tomar la leche.

Al tomar la leche en cualquier forma les ayuda a los menores de edad cumplir la cantidad diaria recomendada de calcio, que ayuda a fortalecer dientes fuertes. Pero hacerles tomar leche, sola en vez de con gusto a chocolate o a fresa, les ayudará disminuir la cantidad de azúcar en el lonche.

Si Ud. se acostumbra a empacar el lonche con un paquete de saladitas o una bolsita de papas fritas para un bocado, tal vez debería volver a pensarlo. Los alimentos que contienen el almidón se descomponen en glucosa, igual como los dulces y las galletas. Así que aun si la comida misma no parece dulce, el resultado puede ser lo mismo. Si quiere ofrecerles algún alimento alternativo que sea crujiente, incluya unas semillas de girasol, almendras, mini zanahorias o palomitas. ⁷

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



en el 35% de las casas, el Ratoncito Pérez ha olvidado de recoger un diente por lo menos una vez. ⁸



el 28% de los padres les daría a sus hijos una “A” por su atención a la salud bucal. ⁹



más del 30% de los padres reportaron que sus hijos tuvieron que faltar clases debido a un problema de salud dental entre la edad de los 6 a 12 años. ¹⁰

Momentos aprovechables para enseñar la salud bucal



Como de costumbre, la vacación del verano pasó volando y es tiempo para volver a clases. Mientras sus hijos se preparan para aprender a leer, escribir y sumar, es buena oportunidad para incluir un resumen de los buenos hábitos para la salud bucal. Sigán aquí algunas actividades para los niños pequeños.

Datos Divertidos sobre los Dientes

La salud dental es bastante fascinante, ¡especialmente si la presenta de color favorable! Por ejemplo, le puede contar a su hijo(a) que los dientes son como los súper héroes en miniatura – pequeños, pero bastante hábiles. Los dientes incisivos pueden ejercer entre 30 a 50 libras de presión y los molares pueden morder con más de 200 libras de fuerza. ¹¹

Usando el hilo dental y la imaginación

Una manera en que Ud. puede demostrar el uso del hilo dental a sus hijos es de sacar un bloque estilo “Duplo” de la caja de juguetes y poner plastilina entre las tachuelas redondas de encima del bloque, que simula la placa dental y la comida que se pueden atascar entre los dientes. ¹² Entonces, bajo su dirección, los niños pueden usar el hilo dental, o algún hilo de lana, para quitar la plastilina y a la misma vez, aprender la manera apropiada de usar el hilo dental. ¹³ Les puede ayudar a recordar los siguientes pasos:

- Pasar el hilo dental entre cada pareja de “dientes”.
- Pasar el hilo en la forma de una “C” alrededor de un “diente” y moverlo de arriba hacia abajo, asegurándose de limpiar el espacio entre las “encías” y el “diente”.
- Repetir la misma acción con el “diente” del otro lado.
- Seguir al siguiente par de “dientes” y repetir la misma acción.
- ¡No olvidarse de limpiar la parte de atrás!

Auto-Retrato de la Boca

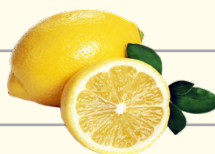
Haga que su hijo(a) use un espejo pequeño y una linterna para mirarse la parte interior de la boca. Luego le puede dar una lección corta sobre la anatomía bucal, indicando las encías, la lengua y todos los diferentes tipos de dientes: los incisivos, colmillos, premolares y las muelas. Después viene la clase de arte; saque crayolas, plumones o plastilina para que su hijo(a) pueda hacer un auto-retrato de su propia boca.

RECETA: JALEA DE UVA (SIN AZÚCAR)

Ingredientes:



1 ½ cups tazas de jugo de uva sin azúcar



1 cucharadita de jugo de limón fresco



½ taza de agua fría



2 cucharaditas de gelatina

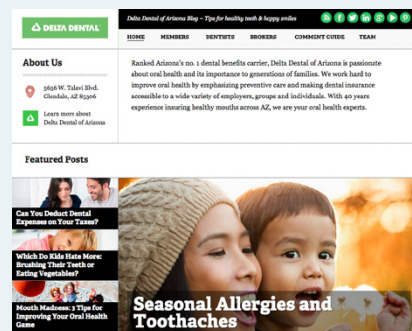
Instrucciones:

Hervir los jugos de uva y de limón, y después cocerse a fuego lento por 4 minutos. Disolver la gelatina en la media taza de agua fría y agregar la mezcla al jugo caliente. Se enfría la mezcla y se vierte en un frasco de tamaño para 2-tazas. Guardar en la refrigeradora hasta dos semanas.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

deltadentalazblog.com



SÍGANOS
EN LÍNEA

BLOG



FUENTES DE INFORMACIÓN

¹<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21561n>

²<http://www.parents.com/kids/hygiene/tooth-care/loose-baby-tooth-advice-from-dentists/>

³<http://www.parents.com/kids/hygiene/tooth-care/loose-baby-tooth-advice-from-dentists/>

⁴<http://www.parents.com/kids/hygiene/tooth-care/loose-baby-tooth-advice-from-dentists/>

⁵<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,Delta34>

⁶<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,Delta34>

⁷<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,Delta34>

⁸<http://www.theoriginaltoothfairypoll.com/tooth-news/>

⁹2015 Delta Dental Children's Oral Health Report

¹⁰2015 Delta Dental Children's Oral Health Report

¹¹<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,HD10>

¹²<http://sugarspiceandglitter.com/teach-children-floss-teeth-play-dough/>

¹³<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,Delta40>