

Salud dental

Los dientes sanos son importantes para la nutrición y la salud general de los niños. Nuestra meta como líderes es ayudar a los padres a seguir buenas prácticas de salud dental con sus hijos y a enseñárselas a ellos.

PUNTOS CLAVE

- **La salud dental afecta la nutrición.** Si los dientes se dañan debido a una higiene deficiente, es más difícil comer. Además, las caries podrían ocasionar infecciones que causan dolor, hinchazón y fiebre, y que pueden propagarse a otras partes del cuerpo.
- **Es importante cuidar los dientes de leche.** Ellos conservan el espacio en la boca para que los dientes adultos no crezcan demasiado cerca unos de otros.
- **Los bebés no deben dormirse tomando el biberón.** La caries por biberón es un gran problema, y dormirse con el biberón en la boca es la principal causa.
- **Los padres deben empezar a cepillar los dientes de sus hijos en cuanto aparezca el primer diente.** Si es posible, utilice una pequeña cantidad de pasta dentífrica con flúor: para los niños de dos años o menos, la cantidad de pasta dentífrica debe ser equivalente a un grano de arroz; para los niños de tres años o más, debe ser equivalente a un guisante (chícharo o arveja).
- **Comience a usar hilo dental en cuanto sea necesario.** Cuando el niño tenga dientes que se toquen entre sí, es bueno empezar a usar hilo dental, si se dispone de él. El hilo dental ayuda a eliminar los pequeños trozos de comida que los cepillos no pueden alcanzar.
- **Evite los alimentos y las bebidas azucarados, incluidas las bebidas energéticas.** El consumo frecuente de alimentos azucarados podría provocar caries. Si los dientes con caries no se tratan, podrían causar dolor e infecciones graves.
- **Siempre que sea posible, los niños deben someterse a revisiones periódicas con un dentista.** Un dentista puede detectar y tratar pequeños problemas antes de que se conviertan en problemas mayores. En algunas regiones podría haber clínicas dentales gratuitas o de costo reducido.



Preguntas para considerar con espíritu de oración

- ¿Los miembros de la región podrían necesitar ayuda adicional para la higiene dental?
- ¿Cuáles son las mejores maneras de enseñar higiene dental a los miembros de la región?
- ¿Dónde pueden llevar las familias a sus hijos para que reciban atención dental?



Inspiración de las Escrituras

Dios nos ha provisto de “las cosas buenas que produce la tierra [...], para ser alimento y vestidura, para gustar y oler, para vigorizar el cuerpo y animar el alma” (Doctrina y Convenios 59:17, 19). Una forma de disfrutar y de beneficiarnos de los alimentos que comemos es protegiendo nuestra salud dental con una buena higiene.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Consideren estas ideas y otras mientras deliberen en consejo y oren para recibir orientación.

Líderes

- **Consideren qué familias podrían no tener acceso a una atención o a suministros dentales adecuados.** Deliberen juntos en consejo para encontrar formas de ayudar a las familias a satisfacer las necesidades dentales de sus hijos.
- **Organicen talleres para fomentar una buena higiene dental.** Por ejemplo, podría haber una actividad conjunta de la Primaria y la Sociedad de Socorro que incluyera a niños y madres. Esto podría incluir cosas como una demostración y dejar que los niños practiquen la forma de cepillarse los dientes.
- **Permitan que los padres intercambien ideas** sobre cómo cepillar los dientes de los niños pequeños, aun cuando se resistan. Estas son algunas de ellas:
 - Haga que cepillarse sea una rutina.
 - En el caso de los niños demasiado pequeños para cepillarse los dientes por sí solos, prueben hacer que descansen la cabeza en su regazo. Dejen que sostengan otro cepillo de dientes mientras los padres los cepillan.
 - Hagan de cepillarse los dientes y usar hilo dental algo divertido con un juego o una canción.

Hermanos y hermanas ministrantes

- Cuando lo consideren útil, brinden el folleto “Dientes sanos”.
- Estén abiertos a analizar las necesidades dentales que la familia quiera expresar.

Distribuyan el volante “Dientes sanos” a los miembros.

Dientes sanos

Los dientes sanos son importantes para el desarrollo general de los niños pequeños. Los padres desempeñan un papel fundamental a la hora de garantizar que los dientes de sus hijos estén sanos.

ESTAS SON ALGUNAS COSAS QUE PUEDE HACER:

- NO DEJE QUE LOS BEBÉS SE QUEDEN DORMIDOS MIENTRAS BEBEN DEL BIBERÓN (MAMADERA)**
 - Que el bebé se duerma con un biberón que contenga leche o leche en la boca es la principal causa de caries en los niños pequeños.
 - Los niños no deben acostarse con el biberón, a menos que sea de agua.
- COMIENZE A CEPILLAR CUANDO APAREZCA EL PRIMER DIENTE**
 - Las enfermedades dentales pueden empezar a una edad temprana, así que empiece a cepillar los dientes de su hijo en cuanto aparezcan (normalmente alrededor de los seis meses).
 - Si es posible, utilice una pequeña cantidad de pasta de dientes (dentifric) con flúor. Para los niños de dos años o menos, utilice una pizca de pasta de dientes del tamaño de un grano de arroz a partir de los tres años, del tamaño de un guisante (grape o chícharo).
- COMIENZE A USAR HILO DENTAL EN SU EDAD**
 - Cuando el niño tenga dientes que se toquen entre sí (normalmente entre los dos y los seis años), es bueno empezar a usar hilo dental, si se dispone de él.
 - El hilo dental ayuda a eliminar pequeños trozos de comida de las zonas que los cepillos no pueden alcanzar.
 - Es importante que los niños se acostumbren a una edad temprana a utilizar el hilo dental.
- EVITE LOS BOCADILLOS (BOTANAS O PASABOCAS) Y LAS BEBIDAS AZUCARADAS**
 - Comer a menudo alimentos azucarados daña la capa externa de los dientes y provoca caries.
 - Si las caries no se tratan, pueden causar dolor e infecciones graves.
- ACUDA A REVISIONES ODONTOLÓGICAS**
 - Los dentistas pueden identificar y tratar los pequeños problemas antes de que se agraven.
 - Si es necesario, busque consultas dentales de bajo costo o gratuitas en su zona.

LA IGLESIA DE JESUCRISTO DE LOS SANTOS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

MÁS INFORMACIÓN

Obtengan más información acerca de la salud dental y otras formas de mejorar la nutrición infantil:
ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org

