



## Serie de videos de salud oral para padres/cuidadores: de 0 a 5 años

Edad	Tema	Puntos clave
Introducción (prenatal)	Introducción a la biblioteca/importancia de la salud oral de los padres y cuidadores	<ul style="list-style-type: none"><li>*La salud dental de su hijo comienza con la suya.</li><li>*Asegúrese de atender cualquier necesidad dental que usted pueda tener.</li><li>*Tenga mucho cuidado con la saliva y la transmisión bacteriana con su bebé, y asegúrese de decirles lo mismo a todas las personas que tengan contacto con su bebé.</li></ul>
2 meses	Importancia de los dientes de leche	<ul style="list-style-type: none"><li>*Cuidar los dientes de leche es tan importantes como cuidar los dientes permanentes.</li><li>*Los dientes de leche cariados pueden afectar negativamente la salud en general, así como la salud de los dientes permanentes.</li></ul>
4 meses	Desarrollo de las caries/patrones de alimentación	<ul style="list-style-type: none"><li>*Acostúmbrese a reducir la frecuencia con la que su bebé se expone a los carbohidratos.</li><li>*Solo dele biberones con leche a su hijo en las comidas y nunca lo acueste con un biberón que tenga leche.</li></ul>
6 meses	Atención domiciliar temprana	<ul style="list-style-type: none"><li>*Nunca es demasiado pronto para enseñarle hábitos bucales saludables a su bebé.</li><li>*Comience a cepillarle los dientes y usar hilo dental a diario como parte de una rutina saludable de higiene bucal.</li><li>*Los niños necesitarán ayuda para cepillarse los dientes y usar hilo dental de manera efectiva hasta que tengan entre 7 y 8 años.</li></ul>
9 meses	Desarrollo de las caries/influencias dietéticas	<ul style="list-style-type: none"><li>*Reducir la frecuencia de exposición a los carbohidratos disminuye el riesgo de que su bebé contraiga caries.</li><li>*Las fuentes de carbohidratos incluyen los dulces, los pasteles, las galletas dulces y saladas, los panes y los líquidos endulzados.</li><li>*Las frutas frescas (a excepción de las frutas cítricas, ya que son muy ácidas), las verduras, el queso, el requesón, el yogur bajo en azúcar y la mantequilla de maní son opciones de bocadillos saludables para la salud dental.</li></ul>
12 meses	Preparación para las primeras visitas al dentista	<ul style="list-style-type: none"><li>*Prepare a su hijo para sus primeras visitas al dentista compartiendo con ellos todas las cosas nuevas, divertidas y emocionantes que experimentarán.</li><li>*Mantenga una actitud positiva al hablar con su hijo sobre sus citas dentales para que lleguen a su cita esperando encontrar un ambiente acogedor y cómodo.</li></ul>
15 meses	Flúor	<ul style="list-style-type: none"><li>*El flúor ayuda a mantener dientes fuertes y a prevenir la aparición de caries.</li><li>*Verifique el contenido de flúor en su agua potable y hable con su proveedor de atención médica sobre la suplementación de flúor si el contenido en el agua es demasiado bajo.</li><li>*Es importante usar productos dentales con flúor para el cuidado del hogar, pero deben usarse con cuidado para asegurarse de que los niños pequeños no se los ingieran.</li></ul>
18 meses	Chupetes	<ul style="list-style-type: none"><li>*El uso prolongado de chupetes puede causar problemas relacionados con el desarrollo facial.</li><li>*Planee hacer que su bebé deje de usar el chupete cuando cumpla 2 años.</li><li>*Tenga mucho cuidado para asegurarse de que la transición de su hijo sea lo más positiva posible.</li></ul>
24 meses	Consejos de higiene bucal para niños activos	<ul style="list-style-type: none"><li>*Las rutinas regulares de higiene bucal pueden ser muy desafiantes para los niños pequeños activos.</li><li>*Use técnicas creativas para hacer de la higiene bucal diaria una experiencia divertida y agradable para su hijo.</li><li>*Absténgase de ser negativo y o de usar tonos amenazantes que pueden hacer que la experiencia sea más desafiante para su hijo.</li></ul>



## Serie de videos de salud oral para padres/cuidadores: de 0 a 5 años

30 meses	Problemas dentales relacionados con la respiración	<ul style="list-style-type: none"><li>*La respiración bucal crónica puede afectar negativamente la salud de su hijo.</li><li>*Observe a su hijo para determinar si está respirando por la boca o por la nariz.</li><li>*Si su hijo respira por la boca programe una cita con su proveedor de atención médica.</li></ul>
36 meses	Salud de las encías	<ul style="list-style-type: none"><li>*La placa debe eliminarse con frecuencia para evitar la acumulación de sarro.</li><li>*El sarro solo puede ser removido por un higienista dental.</li><li>*La placa y el sarro pueden contribuir a la enfermedad de las encías.</li><li>*El cepillado y el uso de hilo dental efectivos pueden limitar la aparición de la placa y el sarro.</li></ul>
48 meses	Detección temprana de caries	<ul style="list-style-type: none"><li>*Si bien es ideal prevenir la aparición de caries, a veces aún puede que aparezcan caries.</li><li>*La detección temprana de caries puede reducir la cantidad de tratamiento necesario para su hijo.</li><li>*Como padre/madre, revisarle los dientes a su hijo de manera diaria puede ser útil en la detección temprana de caries.</li></ul>
60 meses	Qué se puede anticipar mirando hacia el futuro/de los dientes permanentes	<ul style="list-style-type: none"><li>*Alrededor de los 6 años le saldrá a su hijo su primer diente permanente.</li><li>*Cepillarse bien los dientes y usar hilo dental regularmente ayudarán a mantener sanos estos dientes permanentes.</li><li>*Ayude a su hijo a ajustar su rutina de salud bucal para que se adapte a estos nuevos dientes y tenga especial cuidado en las áreas que le puedan doler a su hijo debido a la aparición de nuevos dientes.</li><li>*Los controles dentales regulares son importantes y, a medida que su hijo vaya creciendo, su equipo de salud puede seguir siendo un recurso valioso.</li></ul>