

La primera cita con el dentista debe ser antes del primer cumpleaños o cuando sale el primer diente.



Mente, Mano, Corazón
**LLAMA A FIRST 5 SAN DIEGO
PARA UN BUEN COMIENZO**

First 5 San Diego es la organización principal de la región que promueve la salud y bienestar de los niños durante los años más críticos de su desarrollo - los primeros cinco años de vida. Nuestra visión es que todos los niños de 0 a 5 años estén saludables, sean amados y cuidados, e ingresen a la escuela como estudiantes activos.



1-888-5FIRST5
1-888-534-7785

FIRST5SANDIEGO.ORG

¡síguenos en nuestras redes sociales!



© 2021 First 5 San Diego

La Salud Bucal

Comienza al Nacer



Iniciativa de Salud Bucal de First 5 San Diego

La Iniciativa de Salud Bucal de First 5 San Diego trabaja con agencias de calidad en la comunidad para proveer revisiones, tratamientos y referencias dentales a niños hasta los 5 años de edad. Una boca saludable, incluyendo dientes y encías, es esencial para la salud general de los bebés, niños y adultos.

Las enfermedades dentales pueden tener graves y costosas consecuencias en los niños. Esto incluye dolor, infecciones, dificultad para comer y pérdida de dientes. Los niños con enfermedades dentales también pueden tener problemas para dormir, hablar y concentrarse e incluso pueden faltar a la escuela.

La buena salud dental es importante para las mujeres embarazadas porque las bacterias de las caries pueden afectar la salud del bebé desde antes de nacer.

Para tener acceso a los servicios dentales que provee First 5 San Diego llama al 1-888-5 FIRST 5 (1-888-534-7785).

FLUORACIÓN DEL AGUA EN LA COMUNIDAD

Muchas áreas del Condado de San Diego tienen agua fluorada. Tomar agua fluorada de la llave es una forma segura y efectiva de reducir las caries, especialmente en los niños.

PADRES

- Comience a cepillarse los dientes de su hijo dos veces al día tan pronto como el primer diente aparece. Use pasta de dientes fluorada en una cantidad no mas grande que un grano de arroz.
- Recuerda, un adulto debe ayudar a un niño a cepillarse hasta que tenga alrededor de 7 años de edad.
- Pregunte al dentista o pediatra sobre la aplicación de barniz de flúor en los dientes de tu hijo. Esta es otra excelente forma de proteger los dientes de tu hijo de las caries.
- Los adultos pueden propagar los gérmenes que causan caries. No pongas nada en la boca de tu hijo que haya estado en tu boca (no "limpies" el chupón (chupete) de tu bebé con saliva ni compartan vasos, cepillos de dientes, cucharas, etc.).
- Dale a tus hijos refrigerios saludables como frutas frescas, vegetales, queso y yogur. Evita los dulces o almidones que pueden producir caries.
- Dale a tu hijo agua entre comidas en lugar de bebidas azucaradas como los refrescos gaseosos y el jugo de frutas.
- Lleva a tu bebé al dentista para una revisión antes de su primer cumpleaños o cuando le salga el primer diente.

CONSEJOS PARA LAS MUJERES EMBARAZADAS

- Cepilla tus dientes dos veces al día con pasta dental con flúor.
- Usa hilo dental y enjuague bucal con flúor todos los días.
- Visita al dentista al principio del embarazo. Es seguro visitar al dentista durante el embarazo y es esencial para la salud de tu bebé.
- Elige frutas, vegetales y productos lácteos como refrigerios en lugar de dulces o almidones.
- Toma agua o leche baja en grasa en lugar de refrescos gaseosos o jugos de frutas azucarados.

