

Practique buenos hábitos dentales todos los días

Practicar una buena higiene bucal diaria, programar chequeos dentales regulares y llevar un estilo de vida más saludable es la mejor manera de mantener sus encías y dientes saludables. También ayuda a sus hijos a mantener una sonrisa fuerte y saludable durante toda la vida al desarrollar buenos hábitos de salud bucal ahora.



Consejos dentales para padres

¿Sabía usted que los dientes de leche saludables dan paso a dientes permanentes saludables? Ayude a sus niños a mantener una sonrisa fuerte y saludable para toda la vida creando buenos hábitos de salud bucal desde ahora.



Cepillarse dos veces al día. Tan pronto como le salga el primer diente a su niño, ayúdelo a cepillarse dos veces al día, por la mañana y antes de acostarse. Usted debe continuar cepillando los dientes de su niño hasta que esté seguro de que él pueda cepillarse los dientes por sí sólo. Una vez que su niño pueda cepillarse por sí solo, usted debe continuar supervisándolo, recordándole que debe usar buenas técnicas de cepillado.



Usar hilo dental diario. Ayude a su niño a usar hilo dental entre los dientes tan pronto como tenga dos dientes juntos.



Visitar al dentista dos veces al año. Los niños menores de 21 años deben ver al dentista para una limpieza y un chequeo cada seis meses. Si su niño no tiene un dentista, visite SonrieCalifornia.org y haga clic en el botón Encuentre un Dentista para encontrar un dentista cerca de usted.



Elegir alimentos y bebidas saludables. Una dieta balanceada es una parte importante cuando se trata de mantener sus dientes y encías saludables. Ayude a su niño a elegir alimentos más saludables. Asegúrese de limitar los bocadillos y bebidas azucaradas, tales como jugos y dulces.

Recuerde, los niños aprenden viendo a sus padres. ¡Sea un buen ejemplo de salud bucal cuidando bien sus propios dientes y encías!

La buena salud bucal a través de los años

Bebés

La primera visita al dentista de su niño debe realizarse después de que le salga su primer diente, pero a no más tardar de su primer cumpleaños. Los dientes de leche son fundamentales para la salud y el desarrollo de su niño. Los niños pueden tener caries desde los dos años, así es que visite al dentista lo antes posible.

Niños

Los niños comienzan a perder sus dientes de leche tan temprano como a la edad de 5 años. Ahí es cuando sus dientes permanentes comienzan a crecer. Pregúntele al dentista sobre los selladores para ayudar a proteger los dientes posteriores (muelas) de su niño contra las caries. Los selladores son capas protectoras transparentes que se aplican rápidamente y no duelen.

Adolescentes

El seguir consumiendo alimentos y bebidas azucaradas durante la adolescencia puede aumentar el riesgo de las caries. Los adolescentes que reciben chequeos dentales regulares mantienen una buena salud bucal más allá de la adultez. Mantener un cepillo de dientes para viajes en su casillero o mochila para cepillarse después de las comidas también puede ayudar a reducir el riesgo de las caries y

mantener los dientes brillantes. Algo que puede aumentar la autoestima de cualquier adolescente.

Embarazo

Un buen cuidado de la salud bucal ayuda a prevenir problemas durante el embarazo. Como miembro de Medi-Cal, usted está cubierta durante el embarazo y 60 días después del nacimiento de su bebé. Cepillarse los dientes y usar hilo dental con regularidad, tener una dieta balanceada y visitar al dentista con regularidad ayudará a reducir los problemas dentales que pueden ocurrir durante el embarazo.



Para obtener más información sobre la salud bucal y para aprender más sobre los servicios dentales de Medi-Cal, visite [SonrieCalifornia.org](https://www.SonrieCalifornia.org).

