

## ¿Por qué visitar al dentista?

- ¡Todos los niños merecen comenzar la vida de manera saludable!
- ¡La salud dental es una parte importante de la salud general!
- Los problemas dentales pueden empezar a una edad temprana: tan pronto como sale el primer diente. ¡Es mucho más fácil prevenir una enfermedad dental que tratarla!
- ¡1 de 4 niños en edad escolar tiene caries!



El nombre de mi plan: \_\_\_\_\_

El nombre de mi dentista: \_\_\_\_\_

El teléfono de mi dentista: \_\_\_\_\_

La dirección de mi dentista: \_\_\_\_\_

**Para programar un cita**, llame a su dentista. Si usted no sabe quién es su dentista o si desea cambiar de dentista, por favor llame a su plan dental al:



1-888-414-4110



1-888-703-6999



1-800-977-7307

Si está teniendo algún problema con su plan dental o problemas para comunicarse con su plan dental, por favor llame al Department of Managed Health Care al: **1-888-466-2219**

Si usted no sabe en qué plan dental se encuentra o si desea cambiar de plan dental, por favor llame a Health Care Options al: **1-800-430-3003**



# La salud dental comienza con el primer diente de su hijo

Condado de Los Angeles



dentalmanagedcare@dhcs.ca.gov

## ¿Cuándo debe visitar su hijo al dentista?

### Edad: 0-1 año

#### ¿Cuándo?

Debe hacer una cita para la primera visita dental de su hijo tan pronto como su primer diente salga o antes de su primer cumpleaños, lo que ocurra primero. Ver el dorso de este folleto si desea ayuda para encontrar a un dentista en su plan.

#### ¿Por qué?

Las caries pueden empezar tan pronto como sale el primer diente, así que es importante que la primera visita dental de su hijo sea tan pronto como sea posible. En la primera visita pregunte cómo cepillar los dientes de su hijo y hable con su dentista acerca del flúor y cómo puede ayudar a prevenir las caries.

### Edad: más de 2 años

#### ¿Cuándo?

Cada seis a doce meses, o como lo recomiende el dentista de su hijo.

#### ¿Por qué?

Para el momento en que los niños están en el jardín infantil, 50% de ellos ya tienen problemas dentales. Las visitas dentales regulares pueden ayudar a detectar los primeros signos de caries y evitar que se formen nuevas caries.



## ¿Cómo puede ayudar?

### Edad: 0-1 año

#### ¿Cómo puede ayudar?

Si le da a su bebé un biberón a la hora de dormir, únicamente dele agua en su biberón; no le dé leche, fórmula, jugo o bebidas dulces. Limpie suavemente las encías de su bebé con un paño hasta que salga su primer diente; a partir de allí, utilice un cepillo dental suave.

### Edad: 1-2 años

#### ¿Cómo puede ayudar?

Cepille los dientes de su hijo en la mañana y antes de dormir con una pequeña cantidad de pasta de dientes con flúor. Preste atención a cualquier signo de caries tempranas (áreas con aspecto blanquecino y marrón en las encías cercanas a los dientes). Pida a su doctor que aplique barniz de flúor en los dientes de su hijo durante los exámenes preventivos del niño. Su hijo debería ahora beber en taza y no del biberón. Dele leche o jugo solamente durante los tiempos de comida y dele agua entre las comidas.

### Edad: 2-6 años

#### ¿Cómo puede ayudar?

Siga cepillando los dientes de su hijo cada mañana y antes de dormir con una cantidad de pasta de dientes con flúor del tamaño de un guisante. Es difícil para los niños menores de 7-8 años hacerlo bien sin su ayuda, pero déjelos practicar después de que usted haya hecho su parte. Limite las bebidas y alimentos azucarados todos los días.

### Edad: 6-12 años

#### ¿Cómo puede ayudar?

Deje que los niños se cepillen sus dientes pero siga ayudándoles para asegurarse de que lo hacen bien. Ayúdeles con el uso de la seda dental antes de dormir. Hable con el dentista de su hijo acerca de selladores dentales y flúor para prevenir las caries. Siga limitando las bebidas y alimentos azucarados todos los días.

### Edad: más de 12 años

#### ¿Cómo puede ayudar?

Siga revisando el cepillado de su hijo al menos dos veces al día. Limite las bebidas deportivas y gaseosas, y evite por completo las bebidas energéticas. Hable con el dentista de su hijo acerca de selladores dentales para prevenir las caries y los protectores bucales para los deportes.

### En cualquier edad

#### ¿Cómo puede ayudar?

Usted, como padre, puede ayudar a prevenir las caries. Pida a su doctor que aplique barniz de flúor en los dientes de su hijo durante las visitas para exámenes preventivos del niño. No comparta los cepillos dentales. No tenga miedo a hacer preguntas. Su doctor y su dentista están para ayudarle.