



Información y lista de verificación

Es importante enseñar a su hijo a mantener sus dientes sanos. A continuación, le ofrecemos algunas sugerencias:

MANTENGA LIMPIOS LOS DIENTES DE SU HIJO.

- Si su hijo tiene tres años o menos, cepíllele los dientes.
- Si tiene de tres a seis años, ayude a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día.
- Use un poco de dentífrico fluorado (una gota del tamaño de un guisante) si su hijo tiene de tres a seis años. El fluoruro contribuye a fortalecer el esmalte dental. Asegúrese de que su hijo no ingiera el dentífrico.
- Cuando los dientes comiencen a entrar en contacto entre ellos, debe utilizar hilo dental al menos una vez al día. Se forman numerosas caries entre los dientes.
- Las bacterias que causan caries pueden transmitirse al niño. Nunca coloque en la boca del niño algo que haya estado en la suya.

LLEVE A SU HIJO AL DENTISTA AL MENOS UNA VEZ AL AÑO.

- Lleve a su hijo al dentista a los 12 meses de edad o en un plazo de 6 meses desde la aparición del primer diente. Si la caries se detecta de forma oportuna, se puede reparar con más facilidad, y el procedimiento será menos costoso. Un solo dentista podrá realizar la exploración dental completa, diagnosticar la presencia de caries y otras enfermedades dentarias, e indicar las opciones de tratamiento.
- Si es posible, lleve a su hijo cuando usted tenga una cita con el dentista. Así, el niño se sentirá más cómodo cuando, cuando deba asistir a su primera cita.

CÓMO MANTENER SANOS LOS DIENTES DE SU HIJO

NEWCOMER
PARENT
RESOURCE
SERIES

HABLE CON EL DENTISTA O HIGIENISTA DENTAL SOBRE LO SIGUIENTE:

- la mejor forma de cepillarle los dientes a su hijo;
- cómo usar el dentífrico;
- la mejor forma de limpiarle los dientes a su hijo con hilo dental;
- cómo obtener atención odontológica asequible en su región.

VIGILE LA SALUD BUCAL DE SU HIJO.

- Busque pequeños puntos o líneas de color blanco mate en los dientes. Podrían estar en la raíz del diente junto a las encías. Los dientes oscuros también son un indicio de caries. Coordine una cita con el dentista de inmediato si observa estos signos.

OFRÉZCALE BEBIDAS SALUDABLES.

- Ofrezca solo agua entre las comidas principales y los refrigerios.
- También puede ofrecerle leche u opciones de leche fortificada con las comidas y los refrigerios. Ofrezca porciones pequeñas (125 ml o 4 oz) en un vaso sin tapa (es decir, sin sorbete integrado). Los niños solo necesitan 500 ml o 16 oz de leche o sustituto de leche por día.
- Evite o limite la ingesta de jugo (125 a 175 l o 4 a 6 oz por día para un niño de 4 a 6 años). Si le ofrece jugo, hágalo solo en un vaso sin tapa cuando esté consumiendo un refrigerio o una comida principal.
- Intente evitar los ponches de fruta, las bebidas energéticas y los refrescos gasificados. Pueden desgastar el esmalte de los dientes.

OFRÉZCALE REFRIGERIOS SALUDABLES.

- Ofrezca a su hijo refrigerios saludables que se incluyan en dos de los cuatro grupos de alimentos. Algunos ejemplos incluyen queso, manzanas, zanahorias, pan pita integral o salsa de frijoles.
- Evite ofrecer a su hijo refrigerios con alto contenido de grasa o azúcar. Pueden desgastar el esmalte de los dientes.
- Ofrezca los refrigerios con dos horas y media a tres horas de diferencia respecto de las comidas principales.
- Evite ofrecerle refrigerios constantes durante todo el día.
- La **Guía de alimentación de Canadá**— en inglés y francés— puede ayudarlo a seleccionar opciones saludables.

Adaptado con autorización del Best Start Resource Centre.

Visite cmascanada.ca/cnc/parents para obtener más información multilingüe para padres



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada