



Pasando la Voz
Sonrisas
de Verano



Pediatric Dental Initiative

Consejos de salud bucal para el verano



Rutina Dental

El verano puede ser una época en la que los niños se relajan con la rutina dental, especialmente por las fiestas de pijamas, las vacaciones y el acostarse más tarde. Durante el verano, ayude a su hijo a seguir su rutina cepillándose los dientes y utilizando el hilo dental después de las comidas o mínimo dos veces al día.



Elija el Agua

Los días calurosos de verano significan una hidratación adicional. Puede ser tentador para los niños elegir bebidas azucaradas como limonada, soda (refrescos) o jugos para saciar la sed. Intente limitar el consumo de estas bebidas y anímelos a beber agua.



Masticando Hielo

A los niños les encanta masticar hielo. Lamentable, comer hielo puede ser muy perjudicial para sus dientes.

Puede dañar el esmalte dental • Agrietar o astillar los dientes • Daña los empastes o frenos dentales.

Puede ser difícil dejar de hacer esos hábitos, en su lugar pruebe con hielo raspado o trozos de hielo medio derretidos: es más suave para los dientes a la vez que satisface ese antojo.



Bocadillos

El comer con frecuencia es un hábito común durante el verano para los niños y puede ser dañino a los dientes. Alimentos azucarados y ricos en almidón combinados con bacterias en la boca forman ácidos que desgastan el esmalte dental.

La saliva limpia naturalmente la boca, eliminando los restos de comida.

Comer bocadillos con demasiada frecuencia puede ser molesto para los dientes, haciéndolos más propensos a desarrollar caries dentales.

*refrigerios
inteligentes*

Hay que comer bien durante el verano limitando la frecuencia en la que su hijo consuma refrigerios/botanas entre comidas. Es mejor seleccionar opciones saludables como las frutas frescas, verduras crudas, cereales integrales y limitar los alimentos procesados.





Ideas divertidas de meriendas y desayunos saludables para el Verano

Licuarios para el desayuno

Ingredientes:

Plátanos congelados
Yogur griego de vainilla
Otras frutas favoritas
Leche de almendras o de avena
Canela (opcional)
Vainilla (opcional)



Barras de granola

Ingredientes:

2 tazas de avena rápida
2 cucharadas de lino molido
1 cucharadita de canela molida
1/4 cucharadita de sal
1/4 taza de mantequilla de almendras (o cualquier mantequilla de frutos secos)
1/4 taza de miel
1/2 taza de leche de almendras sin azúcar y vainilla
1 cucharadita de extracto de vainilla
1/3 taza de trocitos de chocolate (opcional)



Pan tostado con aguacate

Ingredientes:

Pan de trigo
Aguacate
Huevo cosido (opcional)
Sal y pimienta (opcional)
Jitomate en rebanado o en rodajas (opcional)



Cepillémonos los Dientes



- **Empieza a una edad temprana.** ¿No tienes dientes? No hay problema. Basta con cepillar y limpiar las encías. Esto puede marcar la diferencia en la salud bucal de tu hijo.
- **Puedo hacerlo.** Si tu hijo muestra signos de independencia e insiste en cepillarse los dientes, esto es un buen tiempo para dejarlos. Acuérdate de comprobar el cepillado y ofrecerle casualmente algunos retoques hasta la edad de 12 años.
- **Utiliza una alarma o canta una canción.** Crea una forma divertida de cepillarse los dientes durante el tiempo recomendado de 2 minutos.

Los niños menores de 3 años deben usar aproximadamente el tamaño de un grano de arroz. Una vez que crecen, desde los 4 años en adelante, pueden usar la pasta dental del tamaño de un chícharo.

¿Cuánta pasta de dental debe usar mi hijo?

Cantidades recomendadas de pasta dental por edad:



¿Porque utilizar pasta dental fluorada?

El fluoruro fortalece los dientes:

Nuestras bocas contienen bacterias que, combinadas con los azúcares de los alimentos y las bebidas producen un ácido que daña nuestros dientes. El fluoruro fortalece los dientes combatiendo el ácido e incluso cambia los primeros signos de caries.

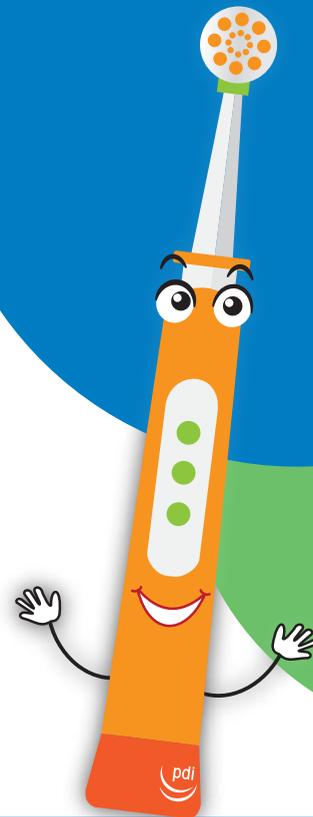
Haga que su hijo empiece a usar pasta dental fluorada cuando sea capaz de escupir. Hasta entonces, utilice pasta dental sin fluoruro.



Sopa de Letras

CEPILLE SUS DIENTES
 SALUDABLE
 CARIES DENTAL
 CEPILLO DENTAL
 HILO DENTAL
 DIENTES
 PASTA DENTAL
 ENCIAS
 CAVIDAD
 BOCA
 SONRISA
 DENTISTA

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Y | C | F | W | A | G | J | X | W | V | I | J | Q | Q | O |
| Q | J | E | D | J | K | U | G | S | A | B | D | I | D | H |
| T | P | C | P | E | T | G | T | F | O | Z | M | O | F | T |
| C | H | A | A | I | N | S | K | T | X | N | J | D | C | O |
| P | A | I | S | V | L | T | A | U | T | J | R | L | Z | M |
| A | D | R | L | T | I | L | I | L | A | I | H | I | M | Q |
| S | I | R | I | O | A | D | O | S | U | B | H | H | S | I |
| D | E | N | D | E | D | D | A | D | T | D | V | Y | M | A |
| Q | N | P | B | F | S | E | E | D | E | A | A | D | O | W |
| X | T | E | O | H | I | D | N | N | U | N | Q | B | Y | N |
| P | E | N | C | Y | O | F | E | T | T | S | T | F | L | G |
| O | S | C | A | W | L | X | U | N | A | A | B | A | C | E |
| Q | E | I | E | H | G | X | J | E | T | L | L | V | L | U |
| X | K | A | X | T | P | Z | S | E | W | A | C | L | W | V |
| O | G | S | A | T | C | F | T | F | O | A | L | K | D | X |



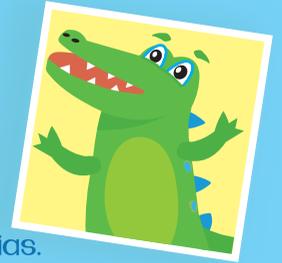
~HELLO~
Summer



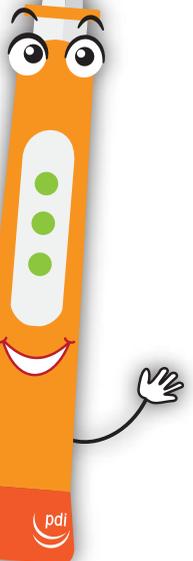
Los Destruccioneros del Dolor Tabla de cepillado



Los Destruccioneros del dolor,
quieren que continúes
cepillandote los dientes y
uses el hilo dental todos los días.



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|  AM |  AM |  AM |  AM |  AM |  AM |  AM |
|  PM |  PM |  PM |  PM |  PM |  PM |  PM |



Nombre: _____

Juntos, hacemos sonreír a los niños



Pediatric Dental Initiative



Instrucciones

- Coloque el calendario de cepillado en la pared de su baño donde sus niños puedan alcanzarlo.
- Anímelos a cepillarse los dientes, y deles una calcomanía para que la coloquen donde corresponda ya sea por la mañana, o por la noche (el cepillado debe realizarse todos los días después de cada comida o por lo menos dos veces al día). También hay que usar el hilo dental.
- Al final de cada semana, recompense a sus niños haciendo actividades juntos: Paseos por el parque, cocinando sus comidas favoritas, jugando juegos de mesa, andar en bicicleta por el vecindario, haciendo jardinería o participando en sus deportes favoritos. (Las actividades físicas ayudan a mantener una buena salud!)