

# smiles @ school



 **DELTA DENTAL®**

Delta Dental of Minnesota Foundation



Smiles@School es una iniciativa estatal de la Fundación Delta Dental of Minnesota para apoyar la salud oral de los niños a través de la educación, la prevención y los programas de sellado dental en las escuelas. La educación es clave para la prevención.

A pesar de ser muy prevenibles, las caries dentales son la enfermedad crónica infantil más frecuente<sup>1</sup>. El Departamento de Salud de Minnesota informa que en 2015, la mitad de los niños de tercer grado de dicho estado tenía o había tenido caries dentales<sup>2</sup>.

Visite [www.DeltaDentalMN.org/SmilesAtSchool](http://www.DeltaDentalMN.org/SmilesAtSchool) para obtener materiales adicionales del programa Smiles@School, incluidos videos educativos, actividades y planes de lecciones.



Delta Dental of Minnesota Foundation

contenido proporcionado con permiso de



1. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Oral Health in America: A Report of the Surgeon General (La salud oral en Estados Unidos: un informe de la Dirección General de Servicios de Salud). Rockville, Maryland: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Instituto Nacional de Salud, Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial, 2000.

2. Con el financiamiento de la Administración de Recursos y Servicios de Salud y la Fundación Delta Dental of Minnesota, el Programa de Salud Oral del Departamento de Salud de Minnesota realizó la encuesta de salud oral básica (Basic Screening Survey, BSS) en tercer grado durante el año escolar 2014-2015 entre una muestra representativa de estudiantes de tercer grado de escuelas públicas de Minnesota.

© 2016 Delta Dental of Minnesota y sus afiliadas. Todos los derechos reservados. Delta Dental of Minnesota es un licenciario autorizado de Delta Dental Plans Association of Oak Brook, Illinois.

## ¿Qué es un diente?



Un diente es una estructura dura que tenemos en la boca. ¡Usamos nuestros dientes para comer, hablar y SONREÍR!



¿Qué es un diente?



¿Qué es un diente?

Nuestra boca también está compuesta por muchas partes diferentes:



La lengua



Los labios

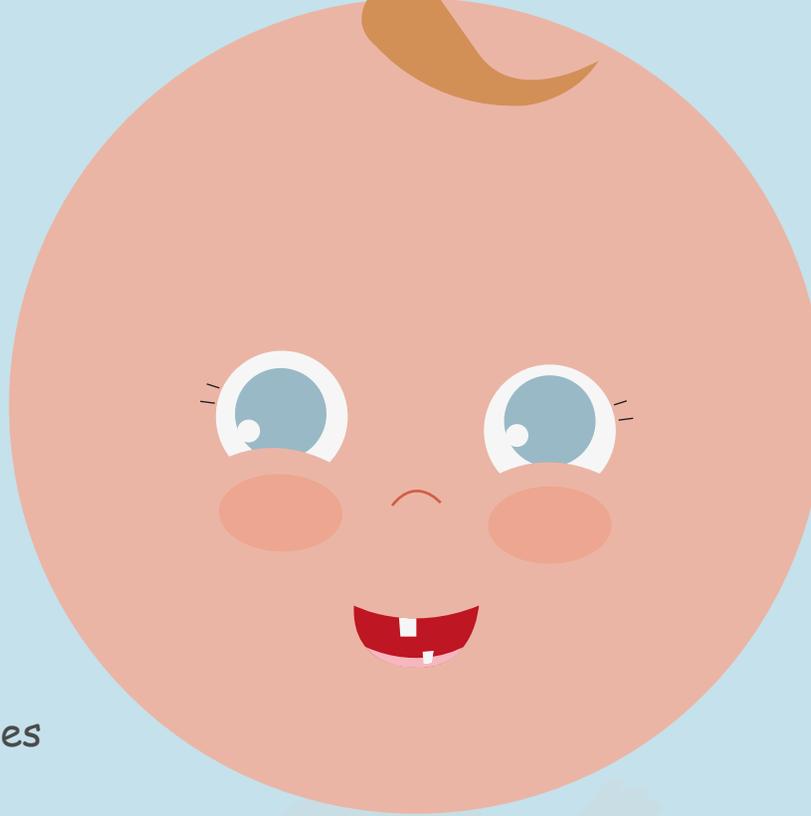


Las encías

## Dientes de leche (primarios)

Estos son tus primeros dientes. Aparecen cuando tienes aproximadamente 6 meses. Tendrás 20 dientes de leche.

Alrededor de los 12 años, tus dientes de leche se irán y tendrás nuevos dientes de adulto.



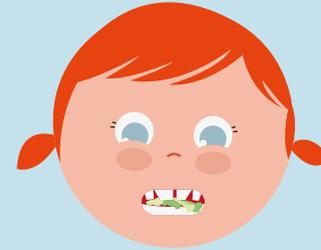
## Dientes de adulto (permanentes)

A medida que los dientes de leche comienzan a caerse, los dientes de adulto comenzarán a llenar esos espacios.

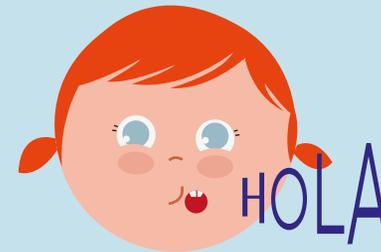
Conservarás tus segundos dientes por el resto de tu vida. ¡Son 32!

Descargar la lección "Losing Your Teeth" (Perder los dientes), el video y las actividades en [DeltaDentalMN.org/SmilesAtSchool](http://DeltaDentalMN.org/SmilesAtSchool)

¡Los dientes son herramientas importantes!



Mastican la comida para que puedas comer.



Te ayudan a decir palabras para que puedas hablar.

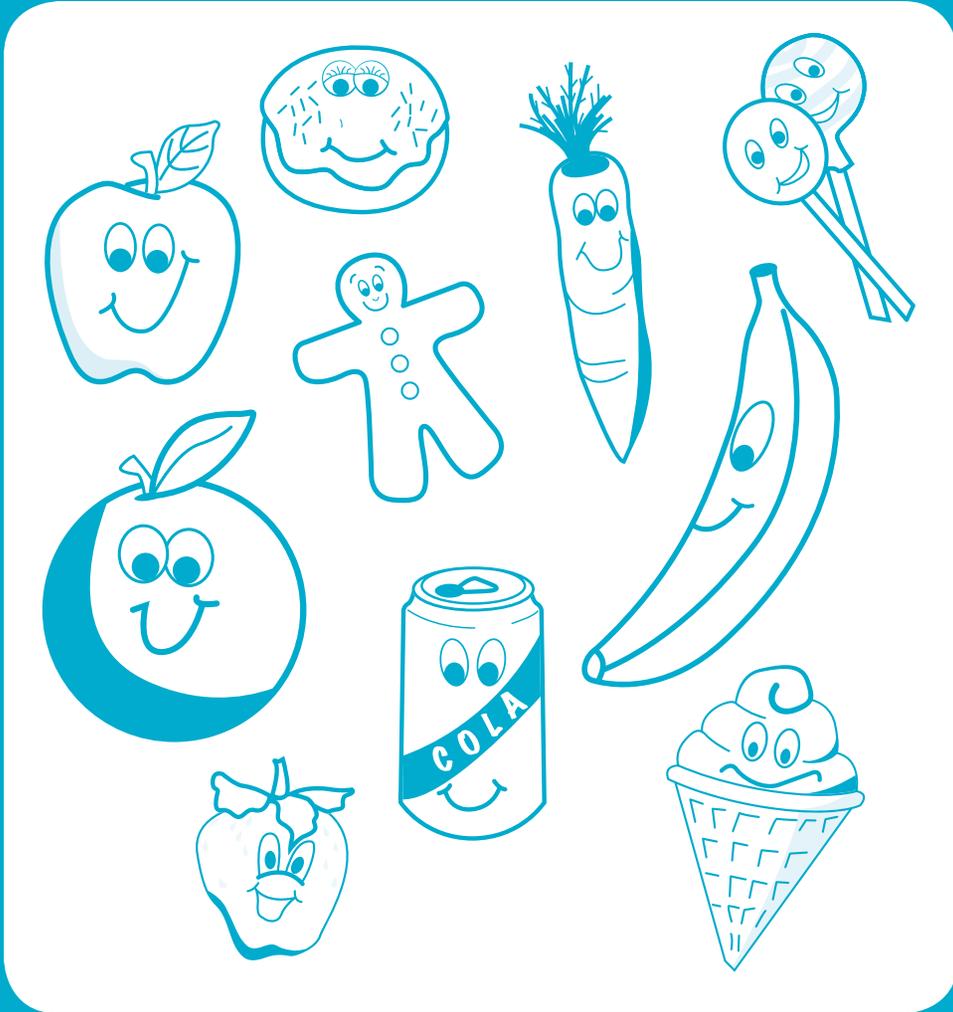


Ofrecen sonrisas felices a tus amigos y familia.

# La dieta y la salud oral

## Elige alimentos saludables y mantén tus dientes fuertes.

Colorea los siguientes alimentos y encierra en un círculo los refrigerios buenos para los dientes.



# Piensa en tus bebidas

## ¿Cuánta azúcar hay en mis bebidas?



Demasiada azúcar puede dañar tu cuerpo y tus dientes.

¿Cuál es la mejor bebida para tus dientes y tu cuerpo?

~ el agua del grifo! ~



Descargar la lección "Tooth-friendly Snacks" (Refrigerios buenos para los dientes), el video y las actividades en [DeltaDentalMN.org/SmilesAtSchool](http://DeltaDentalMN.org/SmilesAtSchool)



Descargar la lección "Rethink Your Drink" (Piensa en tus bebidas), el video y las actividades en [DeltaDentalMN.org/SmilesAtSchool](http://DeltaDentalMN.org/SmilesAtSchool)

# Cómo cepillarse los dientes

¡Cepíllate los dientes y usa hilo dental todos los días!  
Cepillarte los dientes ayuda a mantener tus dientes saludables y limpios.



1 Coloca el cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados contra la línea de la encía. Haz pequeños movimientos de cepillado circulares que vayan de atrás hacia adelante y de arriba hacia abajo.



2 Cepilla la parte externa de los dientes utilizando la misma posición angular del cepillo de dientes con movimientos de cepillado y círculos pequeños hacia adelante y hacia atrás.



3 Cepilla la parte interna de los dientes utilizando la misma posición angular del cepillo de dientes con movimientos de cepillado y círculos pequeños hacia adelante y hacia atrás.



4 Cepilla la parte de arriba de los dientes.



5 Cepilla la parte de atrás de los dientes frontales de arriba.



6 Cepilla la parte de atrás de los dientes frontales de abajo.



7 Cepilla tu lengua.

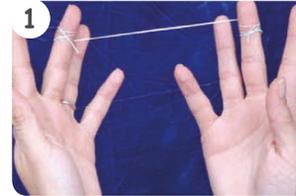
**Recuerda cepillarte durante 2 minutos.**

**¡Usa tu cronómetro para ayudarte!**



# Cómo usar el hilo dental

Hasta que puedas hacerlo tú mismo, pídele ayuda a un adulto para limpiar entre tus dientes.



1 Toma 18" de hilo dental y enrolla la mayor parte alrededor del dedo mayor de una de las manos. Enrolla un poco de hilo dental en el dedo mayor de la otra mano. La idea es tener una parte de hilo dental limpia para cada diente.



2 Usa tus dedos pulgares o índices para guiar el hilo dental entre los dientes. Intenta que no haya más de una pulgada de hilo dental entre tus dedos.



3 Suavemente, desliza el hilo dental entre tus dientes. Rodea el diente con el hilo dental en forma de "C".



4 Sujeta firmemente el hilo dental en esta forma de "C", suavemente desliza el hilo dental debajo de la línea de las encías y frota la superficie de los dientes para eliminar gérmenes y restos de alimentos. Luego, rodea el siguiente diente con el hilo dental y repítelo.



5 Siempre pasa el hilo dental detrás del último diente tanto en la parte de arriba como la de abajo de ambos lados.

\*Debido a que es posible que los niños menores de nueve años no hayan desarrollado la coordinación de los dedos necesaria, es posible que los adultos deban instruir y ayudar a sus hijos a cepillarse los dientes y a usar el hilo dental hasta que puedan hacerlo ellos mismos.



Descargar la lección "How to Brush" (Cómo cepillarse), el video y las actividades en [DeltaDentalMN.org/SmilesAtSchool](http://DeltaDentalMN.org/SmilesAtSchool)

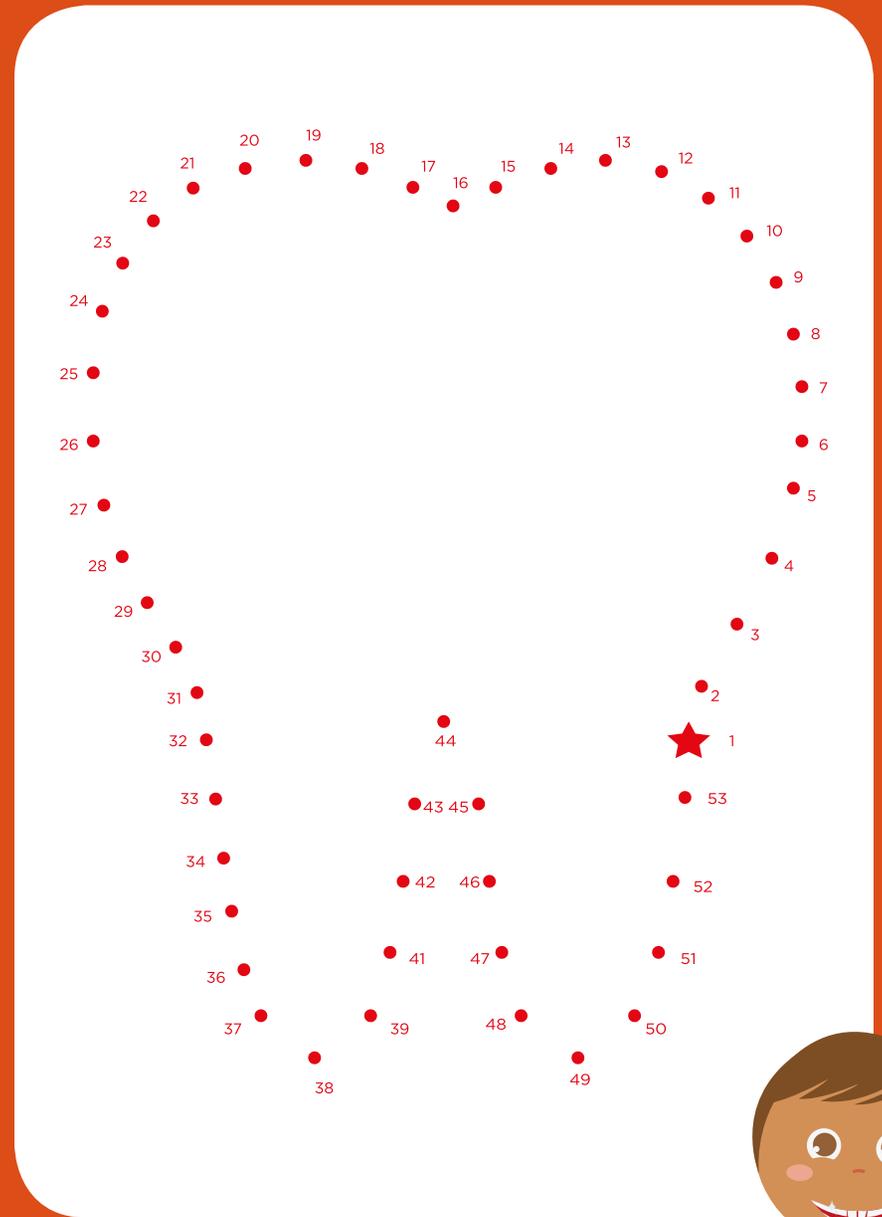


Descargar la lección "How to Floss" (Cómo usar el hilo dental), el video y las actividades en [DeltaDentalMN.org/SmilesAtSchool](http://DeltaDentalMN.org/SmilesAtSchool)

# Caries

Cuando un diente no está sano, puede aparecer un agujero en el diente. Esto se llama caries.

¿Cómo prevenir las caries?



Descargar la lección "What is a Cavity" (Qué es una caries), el video y las actividades en [DeltaDentalMN.org/SmilesAtSchool](http://DeltaDentalMN.org/SmilesAtSchool)

¿Puedes conectar los puntos?

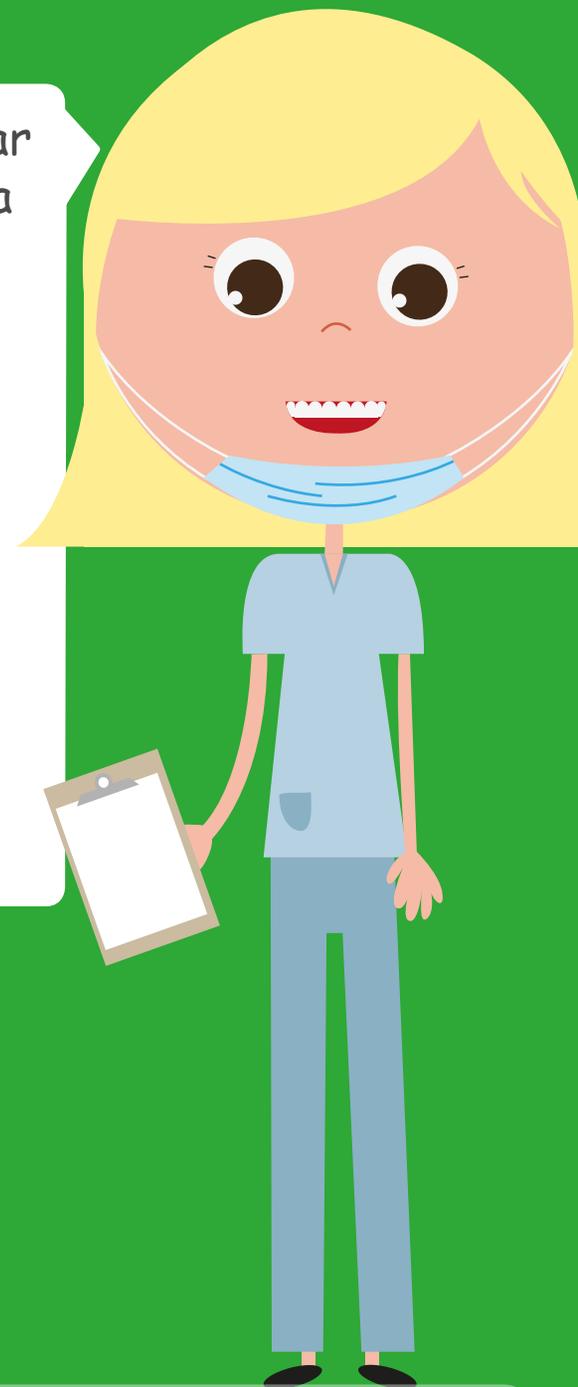
# Ir al dentista

El dentista es un médico que cuida tus dientes. Ir al dentista es importante para que tú y tus dientes se mantengan saludables.



¿Puedes encontrar estas cosas en la imagen?

- Dentista
- Sillón dental
- Rayos x
- Luz
- Herramientas dentales



Descargar la lección, "Going to the Dentist" (Ir al dentista), el video y las actividades en [DeltaDentalMN.org/SmilesAtSchool](http://DeltaDentalMN.org/SmilesAtSchool)

# Consejos para adultos

La enfermedad dental es la enfermedad crónica infantil n.º 1. Se pierden más de 51 millones de horas de clase al año debido a la enfermedad dental, lo que lleva a un aumento en las diferencias educativas y una disminución de la productividad.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades estiman que las caries dentales afectan a más de uno de cada cuatro niños de entre cinco y once años de edad en los EE. UU. Si no reciben el tratamiento adecuado, las caries dentales pueden tener consecuencias devastadoras que incluyen dolor e infecciones que pueden tener un impacto negativo en la calidad de vida del niño, inhibir su aprendizaje y su desarrollo social, y comprometer su crecimiento, sus actividades y su autoestima.

## Buenas noticias

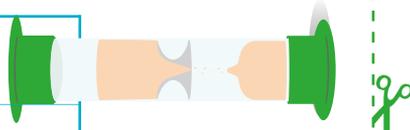
Las caries pueden prevenirse. Los niños que se cepillan los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor tienen menos caries dentales. Los niños que viven en comunidades en las que el agua del grifo es fluorada pueden reducir el riesgo de tener caries dentales. Los tratamientos preventivos (muchos de los cuales pueden ofrecerse en las escuelas) como el barniz de flúor y los selladores han demostrado prevenir las caries un 33 % más en los dientes de leche.

Para obtener más información sobre la salud oral, se puede visitar: [DeltaDentalMN.org](http://DeltaDentalMN.org)

# Los hábitos básicos son clave para una mejor salud oral y general:

- Aliente el cepillado de los dientes durante dos minutos, dos veces por día y el uso del hilo dental una vez por día; proporcione ayuda de ser necesario.
- En las visitas regulares al dentista pueden detectarse problemas antes de que se vuelvan costosos y dolorosos, y la mayoría de los cuidados preventivos tienen cobertura de muchos planes de seguros dentales básicos.
- Si su dentista lo recomienda, utilice cuidados preventivos orales para niños, incluido el tratamiento con flúor y el uso de selladores dentales. Estos crean barreras protectoras contra las caries dentales en los dientes de los niños.
- Las comidas nutritivas no solo son buenas para el cuerpo en crecimiento de los niños, sino también para la salud de sus dientes.
- Piense en sus bebidas al limitar las bebidas azucaradas y si tiene acceso a agua del grifo fluorada, esa siempre es la mejor elección para los dientes saludables.
- Aliente a su hijo a usar un protector bucal cuando participe en actividades o deportes de contacto.
- Recuerde que los niños tienden a seguir el ejemplo, por eso, asegúrese de reforzar las conductas positivas dando usted el ejemplo.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábados	Domingos
Semana 1	 	 	 	 	 	 	 
Semana 2	 	 	 	 	 	 	 
Semana 3	 	 	 	 	 	 	 
Semana 4	 	 	 	 	 	 	 



# Cada vez que cepilles tus dientes, colorea un recuadro

Usa tu cronómetro de cepillado  
de dientes para cepillarte  
durante 2 minutos.

 DELTA DENTAL® [DeltaDentalMN.org/SmilesAtSchool](https://www.DeltaDentalMN.org/SmilesAtSchool)

Delta Dental of Minnesota Foundation

