# Hay Que Platicar: Salud Oral Para Los Niños

Departamento de Educación de California | The Children’s Partnership

*septiembre 2018*



## ¿Por Qué Es Importante La Salud Oral?

* Los problemas de salud oral pueden dificultar que los niños se concentren en la escuela, que tengan bajas calificaciones o que incluso pierdan días de clases.
* Cuidar la boca y los dientes de su hijo los ayudará a convertirse en adultos saludables.
* La mala salud oral provoca caries en los dientes, causando dolor, infección y pérdida de dientes.
* El dolor y la incomodidad causada por la caries dental dificultan que los niños coman y duerman bien.
* Las enfermedades en las encías, conocido como gingivitis, afectan el nivel de azúcar en la sangre de los niños y contribuye a la diabetes.

## Asegúrese Que Su Hijo(a):

* Se cepille sus dientes por 2 minutos, 2 veces al día.

Imagen de un dentista.
Imagen de a un reloj con el numero dos en el centro.


* Visite al dentista 2 veces al año.

¡Usted puede ayudar a prevenir la caries dental!

*Imagen de un nino con dolor de dientes.
*

## ¿Sabia?

* La caries dental es la enfermedad crónica infantil más común en los Estados Unidos.
* Los niños Afro-Americanos, Latinos ynativo Americanos / nativos de Alaskatienen más probabilidades de sufrir cariesdentales y gingivitis que los niñosde raza blanca.

## Comience Temprano

* Limpie las encías de su bebé delicadamente con una toallita suave, y limpia.
* Visite al dentista una vez que aparezca su primer diente o antes de su primer cumpleaños, lo que ocurra primero.
* Una vez que su hijo tenga al menos dos dientes uno junto al otro, enséñele los conceptos básicos del uso del hilo dental.
* Generalmente los niños necesitan ayuda para usar el hilo dental hasta que tengan entre 8 y 10 años.
* Elija una pasta dental para su hijo que contenga flúor, un mineral natural que ayuda a proteger y fortalecer los dientes

## Tome Decisiones Saludables

* La comida que su hijo(a) come afecta su salud oral.
* El azúcar contribuye a la formación de la caries dental, aproximadamente la mitad del consumo de azúcar de los niños proviene de jugos y refrescos.
* Elija agua o leche en lugar de jugo o refresco y su hijo(a) tendrá una boca más saludable. Si le da jugo a su hijo(a), intente mezclarlo con agua para que sea mitad jugo y mitad agua.

## Obteniendo Cobertura



* Todos los niños, independientemente de su estado migratorio, pueden inscribirse en la cobertura de Medi-Cal si su familia cumple con los requisitos de ingresos.
* La atención dental de su hijo esta incluido con Medi-Cal o con Covered California.
* Se cubren muchos más servicios, incluso chequeos regulares, selladores dentales, empastes dentales y servicios de emergencia.
* Padres, adultos solteros, y las mujeres embarazadas también pueden ser elegibles para los beneficios dentales a través de Medi-Cal o Covered California.

## Aprenda Más:

**Medi-Cal o Covered California:** 1-800-300-1506

**Cobertura dental de Medi-Cal (también conocida como Denti-Cal):** 1-800-322-6384