



CUIDADO DE LA SALUD ORAL EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

El cuidado oral desde el nacimiento ayuda a la prevención de enfermedades que puedan llevar a serios problemas de salud en los dientes y la boca. Para mantener una buena salud oral los niños y adolescentes deben:



- Cepillar los dientes y la lengua con un cepillo de cerdas suaves y pasta dental con fluoruro 2 veces al día, por 2 minutos.
- Usar hilo dental al menos 1 vez al día.
- Cambiar el cepillo de dientes cada 3 meses o antes si las cerdas se ven desgastadas.
- Consumir alimentos altos en calcio tales como: leche, queso, espinacas y brócoli.
- Tomar agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Evitar alimentos altos en azúcares simples.
- Visitar el dentista cada 6 meses para el examen de salud oral y la limpieza profesional. Pregunte sobre cómo se pueden prevenir las caries.

NIÑOS MENORES DE 1 AÑO:

- Limpie las encías desde el nacimiento, con una toalla pequeña o gaza húmeda al menos 1 vez al día o después de las comidas.
- Cuando comiencen a salir los dientes, cepíllelos 2 veces al día con un cepillo de cerdas suaves y pequeñas.
- Visite al dentista cuando le comience a salir el primer diente (6 meses).
- Hable con el dentista sobre cuándo puede comenzar a usar la pasta dental.

NIÑOS CON CONDICIONES ESPECIALES:

- Seleccione un cepillo de dientes de cerdas suaves y que sea adecuado según las necesidades del menor.
- Hable con el dentista sobre el cuidado de la salud oral dependiendo de la condición del menor.



RECUERDE

Todo estudiante matriculado en una escuela pública o privada que vaya a cursar kínder, 2do, 4to, 6to, 8vo o 10mo grado debe presentar el certificado de examen oral. El documento debe ser completado y firmado por un odontólogo o dentista licenciado en Puerto Rico.

Para orientación y ayuda, llame a la línea de **Servicio al Beneficiario del Plan de Salud Menonita** 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos)

Esta llamada es libre de costo.

www.MenonitaVital.com

PLAN DE SALUD
MENONITA



PSM cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad discapacidad, o sexo. Documentos pueden estar disponibles en formatos alternativos como letra grande, audio u otros idiomas. Si necesita recibir estos servicios, llame al 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos). If you speak English, language assistance services are available free of charge. Call 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (hearing impaired).

Referencias:

- <https://medlineplus.gov/spanish/childdentalhealth.html>
- <https://www.nidcr.nih.gov/sites/default/files/2018-12/healthy-mouth-spanish.pdf>
- <https://www.nidcr.nih.gov/espanol/temas-de-salud/discapacidades-del-desarrollo>