



**Consejos para su salud y bienestar porque juntos es más saludable™**

## Consejos de salud bucal para niños y adolescentes

Nunca es demasiado pronto para comenzar a enseñarle a su hijo buenos hábitos de salud bucal. Una buena higiene bucal puede hacer que los dientes, las encías y la lengua estén sanos, y traer una vida de sonrisas felices.

### El primer viaje al dentista

La Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica recomienda que cada niño vea al dentista cuando su primer diente aparece o para su primer cumpleaños. Este primer viaje al dentista podría asustar a su hijo. Pruebe algunos de los siguientes consejos para relajar a su hijo:

- Programe una reunión previa a la cita con el dentista de su hijo.
- Programe la cita por la mañana, luego de que su hijo haya dormido bien por la noche.
- Use términos que su hijo pueda entender. Explíquele a su hijo que las caries son agujeros en los dientes y que el dentista revisará su boca para asegurarse de que no tenga ninguna.
- Intente hacer un juego de roles con su hijo como “dentista” y “paciente” o lean una historia juntos sobre una visita al dentista.

### Durante la consulta, el dentista hará lo siguiente:

- Preguntará sobre la historia clínica de su hijo, su rutina de cepillado de dientes, sus hábitos alimentarios y su dieta.
- Examinará la boca de su hijo para ver si hay signos de lesiones o caries.
- Limpiará los dientes de su hijo y le dará consejos a usted para el cuidado diario, por ejemplo, cómo lidiar con la dentición, la succión del pulgar o el uso del chupete.



### Higiene bucal en niños y adolescentes

Muchos de los refrigerios que los niños y adolescentes comen pueden ser dañinos para su salud dental. Incentive a sus hijos a beber agua fluorada y a comer vegetales, yogur natural, frutas y queso.

## Consejos para los niños menores de tres años:

- Comience con la higiene bucal tan pronto como sea posible. Antes de la aparición de los dientes, la boca de un bebé debe limpiarse dos veces al día (después de la primera comida y antes de ir a dormir) pasando una toallita limpia por las encías para quitar las bacterias y el azúcar.
- Evite llevar a un bebé a dormir con un biberón de leche. La leche o los jugos pueden acumularse alrededor de los dientes y causar caries graves.
- Cepille los dientes de su hijo regularmente. Una vez que aparecen, los dientes de un bebé deben cepillarse dos veces al día con un pequeño cepillo de dientes de cerdas suaves y agua.
- Consulte cuándo está bien usar pasta de dientes. Hable con un dentista o pediatra sobre el uso de pasta dental con fluoruro y sobre la aplicación de fluoruro en los dientes de un bebé.
- Cuando su hijo tenga dos dientes que se toquen, usted debe comenzar a limpiar entre ellos todos los días.



## Consejos para los niños de 3 a 6 años

- Cepille los dientes de su hijo dos veces al día (o como le indique su dentista) con un cepillo de dientes para niños y una cantidad de pasta dental fluorada del tamaño de un guisante.
- Cepille de forma apropiada. Los niños deben tomarse su tiempo y hacer movimientos suaves y circulares, así como cepillarse la lengua.
- No olvide usar hilo dental. Usar hilo dental una vez al día es una manera fantástica de estimular las encías y reducir la placa.
- Considere usar enjuague bucal. El enjuague bucal puede ayudar a reducir el ácido en la boca, limpiar zonas difíciles de cepillar y fortalecer los dientes. Un dentista puede recomendarle enjuagues bucales específicos para niños.
- La pasta dental no debe tragarse. Asegúrese de que su hijo tenga la edad suficiente para enjuagarse la boca con agua y escupir.

## Consejos para adolescentes:

- El dentista o médico de atención primaria (PCP) de su hijo puede recomendar barniz o píldoras de flúor como un tratamiento preventivo de enfermedades adicional.
- Anime a su hijo adolescente a cepillarse los dientes dos veces al día con pasta dental y a usar hilo dental.
- Use protectores bucales ajustados apropiadamente para prevenir lesiones si su hijo practica un deporte.
- Consulte con el dentista sobre los selladores dentales para su hijo adolescente. Estos selladores proveen una capa de protección extra contra las caries en las superficies de masticación de las muelas.

## ¿No ha llevado a su hijo al dentista por un tiempo?

Estamos aquí para ayudar. Comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros al **1-866-329-4701 (TTY: 711)** para solicitar ayuda para programar una cita con un proveedor dental en su zona. El dentista de su hijo puede brindarle más consejos de atención médica bucal y responder sus preguntas.



**Aetna Better Health<sup>®</sup>  
of Illinois**

Aetna cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo.

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-329-4701 (TTY: 711)**. English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-329-4701 (TTY: 711)**. Polish: UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **1-866-329-4701 (TTY: 711)**. Aetna Better Health of Illinois es parte de la familia de compañías CVS Health®.

Aetna es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios ofrecidos por una o más de las compañías del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna). Hable con su médico primero sobre si esto es lo correcto para usted.

©2023 Aetna Inc.