

# Problema:

Aproximadamente 7 millones de niños de bajos ingresos necesitan selladores dentales.



## ¿Qué son los selladores dentales?

- Los selladores son revestimientos delgados pintados en las superficies de masticación de los dientes posteriores para prevenir las caries .  
Fluyen hacia los profundos surcos de los dientes que son difíciles de alcanzar con un cepillo de dientes. Los selladores se endurecen de inmediato para que un niño pueda masticar de inmediato.
- Los selladores previenen la mayoría de las caries cuando se aplican poco después de que salgan los molares permanentes (hacia los 6 años para los primeros molares y hacia los 12 años para los segundos molares).
- Los selladores los puede aplicar un dentista, un higienista dental u otro profesional dental calificado, dependiendo de las leyes y regulaciones del estado. Esto se puede hacer en los consultorios dentales o mediante el uso de equipo dental portátil en entornos comunitarios como una escuela.

## ¿Qué son los selladores?

- Los selladores son una forma rápida, fácil y libre de dolor de prevenir la mayoría de las caries que los niños presentan en las muelas permanentes, en donde ocurren 9 de cada 10 caries.
- Una vez aplicados, los selladores protegen contra el 80 % de las caries por 2 años y continúan protegiendo contra el 50 % de las caries por hasta 4 años.
- Los selladores pueden eliminar la necesidad de tratamientos costosos e invasivos como las amalgamas dentales o las coronas.
- La aplicación de selladores en las escuelas para aproximadamente 7 millones de niños de bajos ingresos que no tienen selladores podría ahorrar hasta \$300 millones de dólares en costos de tratamientos dentales.

Los selladores dentales pueden prevenir las caries cuando se aplican a las muelas.



Los programas escolares son una forma de llevar selladores para prevenir las caries a millones de niños.

# Barniz de flúor



## Lo que las Padres necesitan saber

### ¿Qué es el barniz de flúor?

- El barniz de flúor es un recubrimiento que se puede aplicar a los dientes para ayudar a prevenir las caries.

### ¿Cuáles son los beneficios del barniz de flúor?

- Fortalece la superficie del diente. Si hay signos de caries dental temprana, puede ayudar a reparar el diente.

### ¿Es seguro?

- Es segura para niños y bebés.



### ¿Cómo puede mi hija obtener barniz de fluoruro?

- Su hijo puede obtener barniz de flúor en el consultorio del dentista o en algunas escuelas, comunidades o lugares médicos.
- El barniz de flúor se puede aplicar de 2 a 4 veces al año.

Asegúrese de preguntarle a su médico, enfermera, dentista o higienista dental qué puede hacer para evitar que su hijo tenga caries.

fuelle: [www.ada.org](http://www.ada.org)



## Método de cepillado

1. Ponga las cerdas del cepillo de dientes donde se unen las encías y los dientes. Cepille suavemente en pequeños círculos y luego barra hacia afuera de la encía. Repita el método en todas las superficies exteriores (lado de las mejillas).



2. Cepille las superficies internas (lado de la lengua) usando el mismo método.



3. Para limpiar la superficie interior de los dientes frontales, incline el cepillo de dientes verticalmente y cepillar lejos de las encías.



4. Cepillar las superficies superiores (masticadas) de un lado a otro.

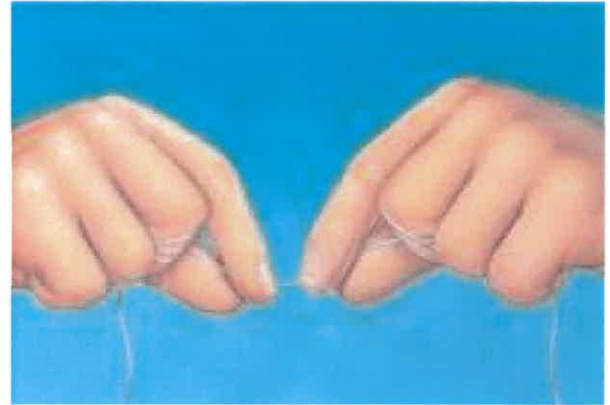


5. Cepille tu lengua suavemente de atrás hacia adelante.

## Método de uso de hilo dental

1. Mida y corte un trozo de hilo igual a la distancia de su mano al codo. Envuelva el hilo tres veces alrededor de la punta del dedo medio y el resto del hilo alrededor del dedo medio opuesto.

2. Utilice el dedo índice o el pulgar para guiar y deslizar el hilo dental entre sus dientes.



3. Inserte suavemente el hilo dental entre los dientes moviéndolo hacia atrás y hacia adelante en un movimiento de balancín. No presione con fuerza, podría cortar la encía.



4. Cree una forma de "C" con el hilo dental curvándolo alrededor del diente. Mueva suavemente el hilo dental hacia arriba y hacia abajo de la superficie del diente y luego invierta la forma de C para repetir el proceso con el diente vecino.





# Medi-Cal cuenta con cobertura dental

Como afiliado de Medi-Cal, isus beneficios y los de su hijo incluyen cobertura dental! Consulte el siguiente cuadro para obtener una descripción general del cuidado dental que está cubierto por Medi-Cal.



SERVICIOS	BEBÉS	NIÑOS	ADOLESCENTES	EMBARAZO	ADULTOS	PERSONAS MAYORES
Examen*	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Radiografías	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Limpieza dental	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Barniz de flúor	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Empastes	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Extracción de un diente	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Servicios de emergencia	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sedación	✓	✓	✓		✓	✓
Selladores de muelas**		✓	✓			
Conductos radiculares		✓	✓	✓	✓	✓
Ortodoncia (correctores dentales)***			✓			
Coronas****			✓	✓	✓	✓
Dentaduras postizas parciales y completas			✓	✓	✓	✓
Recubrimientos de dentaduras postizas			✓	✓	✓	✓
Limpieza de sarro y alisado radicular			✓	✓	✓	✓

\*Chequeos gratuitas o de bajo costo cada seis meses para miembros menores de 21 años, cada 12 meses para miembros mayores de 21 años.

\*\*Los selladores de muelas permanentes están cubiertos para niños y adolescentes hasta los 21 años.

\*\*\*Para aquellos que califiquen.

\*\*\*\*Las coronas en molares o premolares (dientes posteriores) pueden estar cubiertas en algunos casos.

## BEBÉS

La primera visita dental de su hijo debe realizarse después de la aparición del primer diente, pero no después de su primer cumpleaños. Los dientes de leche son fundamentales para la salud y el desarrollo de su hijo. Le ayudan a masticar, hablar y sonreír.

## NIÑOS

Los niños comienzan a perder sus dientes de leche a partir de los cinco años de edad. Es entonces cuando comienzan a salirle los dientes permanentes. Pídale al dentista selladores de muelas para ayudar a prevenir caries en las muelas de su hijo.

## ADOLESCENTES

Consumir alimentos y bebidas azucaradas, como a menudo hacen los adolescentes, los pone frente a un mayor riesgo de desarrollar enfermedad de las encías y caries dentales. Los adolescentes que continúan realizándose controles regulares se aseguran una buena salud bucal hasta la edad adulta.

## EMBARAZO

El buen cuidado de la salud bucal ayuda a prevenir problemas durante el embarazo. Como miembro de Medi-Cal, los servicios dentales están cubiertos durante su embarazo y 12 meses después del nacimiento de su bebé.

## ADULTOS

A medida que envejece, cuidar su salud se vuelve más importante. Las visitas regulares al dentista mantienen sus encías y dientes fuertes y ayudan con su salud en general.

## PERSONAS MAYORES

Los adultos mayores son propensos a la enfermedad de las encías y otros problemas de salud bucal. Puede reducir su riesgo cepillándose los dientes dos veces al día, usando hilo dental todos los días y visitando a su dentista con regularidad.

Obtenga más información sobre su beneficio dental y encuentre un dentista de Medi-Cal cercano a su domicilio en [SonrieCalifornia.org](http://SonrieCalifornia.org) o llamando al **1-800-322-6384**. Con el Programa Dental de Medi-Cal, su visita es gratuita o de bajo costo. ¡Programe su cita hoy mismo!

[SonrieCalifornia.org](http://SonrieCalifornia.org) | 1-800-322-6384



# CONSEJOS DENTALES PARA PADRES

¿Sabía usted que los dientes de leche saludables dan paso a dientes permanentes saludables? Ayude a sus niños a mantener una sonrisa fuerte y saludable para toda la vida creando buenos hábitos de salud bucal desde ahora.



- Cepillarse dos veces al día. Tan pronto como le salga el primer diente a su niño, ayúdelo a cepillarse dos veces al día, por la mañana y antes de acostarse. Usted debe continuar cepillando los dientes de su niño hasta que esté seguro de que él pueda cepillarse los dientes por sí sólo. Una vez que su niño pueda cepillarse por sí solo, usted debe continuar supervisándolo, recordándole que debe usar buenas técnicas de cepillado.
- Usar hilo dental diario. Ayude a su niño a usar hilo dental entre los dientes tan pronto como tenga dos dientes juntos.
- Visitar al dentista dos veces al año. Los niños menores de 21 años deben ver al dentista para una limpieza y un chequeo cada seis meses. Si su niño no tiene un dentista, visite [SonrieCalifornia.org](http://SonrieCalifornia.org) y haga clic en el botón Encuentre un Dentista para encontrar un dentista cerca de usted.
- Elegir alimentos y bebidas saludables. Una dieta balanceada es una parte importante cuando se trata de mantener sus dientes y encías saludables. Ayude a su niño a elegir alimentos más saludables. Asegúrese de limitar los bocadillos y bebidas azucarados, tales como jugos y dulces.

Recuerde, los niños aprenden viendo a sus padres. ¡Sea un buen ejemplo de salud bucal cuidando bien sus propios dientes y encías!

## La buena salud bucal a través de los años

### Bebés

La primera visita al dentista de su niño debe realizarse después de que le salga su primer diente, pero a no más tardar de su primer cumpleaños. Los dientes de leche son fundamentales para la salud y el desarrollo de su niño. Los niños pueden tener caries desde los dos años, así es que visite al dentista lo antes posible.

### Niños

Los niños comienzan a perder sus dientes de leche tan temprano como a la edad de 5 años. Ahí es cuando sus dientes permanentes comienzan a crecer. Pregúntele al dentista sobre los selladores para ayudar a proteger los dientes posteriores (muelas) de su niño contra las caries. Los selladores son capas protectoras transparentes que se aplican rápidamente y no duelen.

### Adolescentes

El seguir consumiendo alimentos y bebidas azucarados durante la adolescencia puede aumentar el riesgo de las caries. Los adolescentes que reciben chequeos dentales regulares mantienen una buena salud bucal más allá de la adultez. Mantener un cepillo de dientes para viajes en un locker o mochila para cepillarse después de las comidas también puede ayudar a reducir el riesgo de las caries y mantener los dientes brillantes. Algo que puede aumentar la autoestima de cualquier adolescente.

### Embarazo

Un buen cuidado de la salud bucal ayuda a prevenir problemas durante el embarazo. Como miembro de Medi-Cal, usted está cubierta durante el embarazo y 12 meses después del nacimiento de su bebé. Cepillarse los dientes y usar hilo dental con regularidad, tener una dieta balanceada y visitar al dentista con regularidad ayudará a reducir los problemas dentales que pueden ocurrir durante el embarazo.



























Padres, la ley de California, Sección 49452 .8 del Código de Educación, requiere que su niño tenga una evaluación de salud bucal (chequeo dental) antes del 31 de mayo, ya

sea en el kindergarten o en el primer grado, cualquiera que sea su primer año en la escuela pública. Las evaluaciones que se hayan realizado dentro de los 12 meses antes de que su niño empiece la escuela también cumplen con este requisito. La ley especifica que la evaluación debe ser realizada por un dentista con licencia u otro profesional de la salud dental registrado o con licencia.





# Elija la salud. Tome agua.

Bebida, calorías y tamaño del envase (onzas líquidas)	Cucharaditas de azúcar por tamaño del envase	Minutos de caminata rápida para quemar la bebida (caminar a 3.5 mph)
 <b>Refresco</b> <b>227</b> calorías 20 oz. líquidas	<b>14</b> cdtas 	<b>49</b> min. 
 <b>Bebida deportiva</b> <b>125</b> calorías 20 oz. líquidas	<b>9</b> cdtas 	<b>27</b> min. 
 <b>Bebida energética</b> <b>240</b> calorías 16 oz. líquidas	<b>15</b> cdtas 	<b>52</b> min. 
 <b>Bebida de jugo</b> <b>305</b> calorías 20 oz. líquidas	<b>17</b> cdtas 	<b>66</b> min. 
 <b>Refresco sabor a fruta</b> <b>165</b> calorías 12.5 oz. líquidas	<b>11</b> cdtas 	<b>36</b> min. 
 <b>Agua vitaminada</b> <b>125</b> calorías 20 oz. líquidas	<b>8</b> cdtas 	<b>27</b> min. 
 <b>Té endulzado</b> <b>213</b> calorías 20 oz. líquidas	<b>14</b> cdtas 	<b>46</b> min. 
 <b>Agua</b> <b>0</b> calorías 20 oz. líquidas	<b>0</b> cdtas 	<b>0</b> min. 

**Nota:** La duración de la caminata se basa en el consumo de calorías promedio para una persona de 154 libras que camina a 3.5 mph (290 calorías por hora). Las calorías que se queman por hora serán más para personas que pesen más de 154 libras y menos para personas que pesen menos. Las cucharaditas de azúcar se redondean al número entero más cercano. Todas las duraciones de las caminatas se redondean al siguiente número entero.

Departamento de Salud de los Estados Unidos y Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2005. Tabla 4, Calorías/Hour Expended in Common Physical Activities. <http://www.health.gov/dietaryguidelines/oga2005/document/html/chapter3.htm>. Consultado el 15 de mayo de 2012.

<sup>1</sup> Sitio web sólo disponible en inglés.

**rethink**  
YOUR DRINK

Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Est del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-898-4-COMDA. Para información nutricional, visite [www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net).



1300294 Rev 03/14

# Bocado Las Ideas



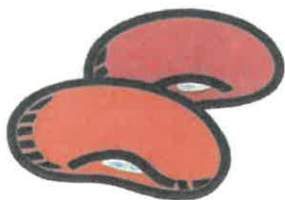
## Saque Un Cuchara

Salsa de manzana  
Requeson  
Yogur  
Flan  
Ensalada de Huevo  
Ensalada de Atun  
Ensalada de Zanahoria y  
Pasa



## Hornee-Un-Bocado

Pizza de Verdura o Queso  
Panecillo de Fruta  
Manzana Horneada  
Tortilla y Queso



## Crujido-Un-Bacado

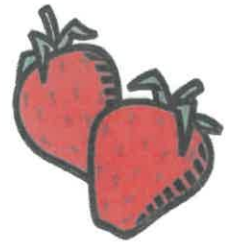
Coliflor  
La Pimienta Pela  
Rabanos  
El Frejol Brota  
El Girasol Siembra  
La Calabaza Brindada Siembra  
Los Frijoles de la Soja Ques Aso  
Galletas de Trigo Integral  
Cereal no Azucarado

## Corte-Un-Bocado

Champinon  
Zanahoria  
Pina  
Melon  
Queso  
Caqui  
Platano  
Sandia  
Tomate

## Cree-Un-Bocado

Pinchos de Fruta y Queso  
La Pasta de Cacahuete Arollo en  
Hojas de Lechuga  
El Apio Lleno con Queso Crema  
El Pepino o el Calabacin con Requeson  
Huevos de deviled  
El Platano Arollo en el microbio de  
Trigo  
Atun Encendido Centeno Galleta  
Burrito



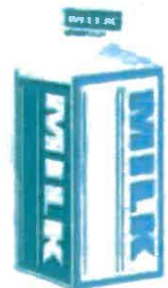
## Ronce-Un-Bacado

Manzanas  
Melocotones  
Ciruelas  
Uvas  
Fresas  
Peras  
Albaricoques  
Cerezas  
Naranjas



## Beber-Un-Bocado

Leche  
Jugo de Tomate  
Agua  
Jugo no Azucarado de Fruta



**Este seguro que su nino puede mascar y poder tragar nueces y pieles de fruta antes de ofrecer bucados de tipo.**