

¡Los selladores dentales salvan los dientes!

¿Qué son los selladores dentales?

- Los selladores dentales son recubrimientos del color del diente que rellenan las ranuras de los dientes posteriores (muelas).
- La mayoría de las caries en los niños se producen en los muelas.
- Los selladores impiden el paso de alimentos y germen que provocan caries.

¿Qué dientes se deben sellar?

Se deben sellar las superficies de masticación de los muelas. Estos son los dientes que tienen mas caries.

¿Cómo se colocan los selladores en los dientes posteriores?

- Los dientes que necesitan selladores dentales se limpian.
- El material sellador se aplica sobre el diente y se endurece rápidamente.
- La aplicación de selladores es indolora y sólo toma unos minutos.

¿Cuándo debo ponerle selladores a mi hijo?

Los selladores brindan la mayor protección cuando se aplican poco después de que aparecen las muelas permanentes en la boca (alrededor de los 6 años para las primeras muelas y los 12 años para las segundas muelas). Aunque podría ser antes o después de esas edades.

Antes del sellador dental



Los alimentos y los germen quedan atrapados en ranuras y hoyos.

Después del sellador dental



Las ranuras y los hoyos se sellan para que los alimentos y los germen no puedan causar caries en las muelas.

¿Cuánto tiempo durarán los selladores?

Las investigaciones demuestran que los selladores dentales pueden durar muchos años y protegerán los dientes de su hijo durante los años en que es más propenso a las caries. Una vez que se colocan los selladores en las superficies de masticación de los dientes posteriores, se volverán a revisar durante las visitas al dentista y se aplicará más sellador si falta.



¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA CARIES DENTAL?

1. Cepille sus dientes y use hilo dental diariamente.
2. Beba agua fluorada y use pasta dental con flúor.
3. Aplicar selladores dentales.
4. Consuma una dieta equilibrada y evite los alimentos azucarados.
5. Visite al dentista periódicamente.



LOS DIENTES SANOS AYUDAN A LOS NIÑOS A:

- Obtiene mejores resultados en la escuela y falta menos días de escuela.
- Manténgase más saludable y tenga menos días de enfermedad.
- Tienen sonrisas brillantes, lo que les hace sentirse bien consigo mismos.



¿CÓMO PUEDES CONSEGUIR SELLADORES DENTALES?

Pregúntele a su dentista sobre la posibilidad de obtener selladores dentales. Para obtener información adicional sobre selladores dentales, visite www.vibesolano.com

Fuente: Programa de Salud Bucal de Michigan

Barniz de flúoruro



Lo que las Padres necesitan saber

¿Qué es el barniz de flúoruro?

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

¿Cuáles son los beneficios del barniz de flúoruro?

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



¿Es seguro?

- Es seguro para niños y bebés.

¿Cómo puede mi hija obtener barniz de fluoruro?

- Su hijo puede obtener barniz de flúoruro en el consultorio del dentista o en algunas escuelas, comunidades o lugares médicos.
- El barniz de flúoruro 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

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.



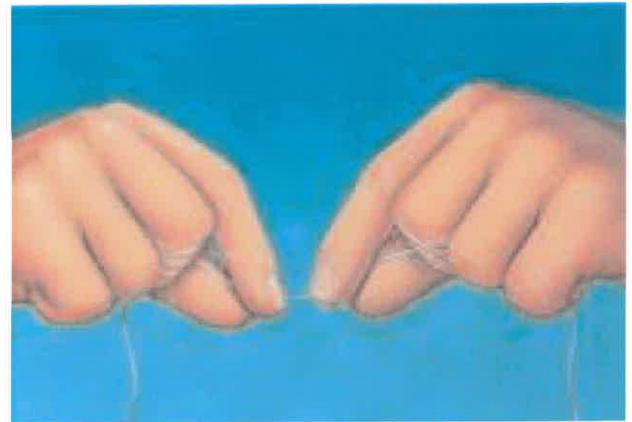
4. Cepillar las superficies superiores (masticadas) de un lado a otro.



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 o llamando al 1-800-322-6384. Con el Programa Dental de Medi-Cal, su visita es gratuita o de bajo costo. ¡Pídale su cita hoy mismo!

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 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)
 Refresco 227 calorías 20 oz. líquidas	14 cdtas 	49 min. 
 Bebida deportiva 125 calorías 20 oz. líquidas	9 cdtas 	27 min. 
 Bebida energética 240 calorías 16 oz. líquidas	15 cdtas 	52 min. 
 Bebida de jugo 305 calorías 20 oz. líquidas	17 cdtas 	66 min. 
 Refresco sabor a fruta 165 calorías 12.5 oz. líquidas	11 cdtas 	36 min. 
 Agua vitaminada 125 calorías 20 oz. líquidas	8 cdtas 	27 min. 
 Té endulzado 213 calorías 20 oz. líquidas	14 cdtas 	46 min. 
 Agua 0 calorías 20 oz. líquidas	0 cdtas 	0 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 (280 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/dga2005/document/html/chapter3.htm>. Consultado el 15 de mayo de 2012.

¹ Sitio web sólo disponible en inglés.



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-Ed 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 1-833-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.



4300294 Rev 03/14

Bocado Las Ideas



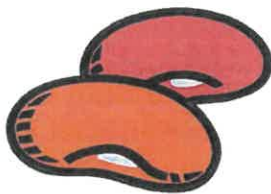
Saque Un Cuchara

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

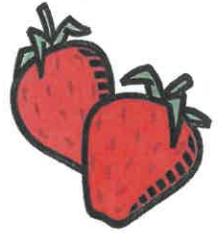
Coliflor
La Pimienta Pela
Rabanos
El Frejol Brota
El Girasol Siembra
La Calabaza Brindada Siembra
Los Frijoles de la Soja Ques Aso
Galletas de Trigo Integral
Cereal no Azucarado

Corte-Un-Bocado

Champinon
Zanahoria
Pina
Melon
Queso
Caqui
Platano
Sandia
Tomate

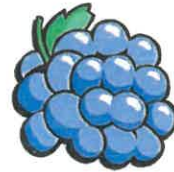
Cree-Un-Bocado

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



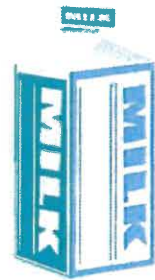
Ronce-Un-Bacado

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.