

La enfermedad por coronavirus y la salud oral



Información para los padres sobre cómo fomentar la buena salud oral en el hogar

Es importante que los padres sirvan alimentos y bebidas saludables y que fomenten buenos hábitos de higiene oral, para mantener la boca de los niños sana durante la pandemia del coronavirus (COVID-19) y en todo momento. Estos son algunos consejos sobre cosas sencillas que se pueden hacer en casa.



Coman alimentos y bebidas saludables

- Sírvale a su hijo alimentos saludables que tengan un bajo contenido de azúcar natural y añadida.
- Sírvale leche o agua (de la llave) con las comidas y los refrigerios.
- Dele a su hijo una variedad de refrigerios saludables, como queso y galletas, en horas programadas durante el día.
- Dele a su hijo agua de la llave varias veces al día.
- Evite servirle bebidas con alto contenido de azúcar natural o añadida, como jugos de frutas, bebidas de frutas y refrescos.

Cómo practicar buenos hábitos de higiene oral

- Cepíllele los dientes a su hijo con pasta dental con fluoruro dos veces al día.
 - Para los niños menores de 3 años, use una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un grano de arroz.
 - Para los niños de 3 a 6 años, use una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un chícharo (guisante).
- Después de cepillarle los dientes, enjuague el cepillo y guárdelo en posición vertical para que se seque al aire. No permita que los cepillos de dientes se toquen entre sí.
- No comparta cepillos de dientes. Al compartir los cepillos de dientes, se pueden transferir los gérmenes que causan enfermedades de una persona a otra.
- Si alguien de la familia está enfermo, mantenga el cepillo de dientes de esa persona alejado de los cepillos de los demás. Reemplace el cepillo de dientes después de que el familiar enfermo se mejore.



Este documento fue elaborado por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia, con fondos de la subvención n.º 90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina de Head Start, Oficina de Cuidado Infantil, y la Administración de Recursos y Servicios de Salud, Oficina de Salud Materno-Infantil. Este recurso puede duplicarse sin permiso para usos no comerciales. Esta publicación es del dominio público, y ningún derecho de autor puede ser reclamado por personas u organizaciones.

¡La preparación escolar comienza con la salud!



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness