



Prevenir Las Caries de Sus Hijos

El principal problema dental entre los niños en edad preescolar es la caries dental.

A los cinco años, casi el 50% de los niños tiene una o más caries.

Queremos mantener los dientes de sus hijos sanos y limpios.

Conceptos erróneos comunes:

- ¿Que son las caries?
 - ✗ Gérmenes/placa/"chinchas de azúcar"
 - ✗ "Cosas" que se comen los dientes.
 - ✓ Las caries son "agujeros" en los dientes.
- ¿Cómo suceden?
 - ✗ La comida y el azúcar dañan los dientes
 - ✗ Los dientes se dañan porque están sucios.
 - ✓ La bacteria productora de ácido es la causa de las caries. Los azúcares naturales o añadidos en los alimentos y bebidas de sus hijos se convierten en ácidos debido a las bacterias en la boca. Este ácido puede derretir los dientes y crear caries dentales.

Prevención de Caries

- **Enséñele a su hijo cepillarse los dientes dos veces al día.** El tiempo más importante para cepillarse los dientes es por la noche, después de la última comida porque se cepillan (1) los alimentos, (2) los gérmenes y (3) el ácido.
- Limitar los alimentos dulces o pegajosos en la dieta de su hijo.
- **Establecer un hogar dental para chequeos dentales regulares.**

- Dr. Larry Hon, Defensor de Salud Oral de Nevada AAP

