

¡Prepárese para una buena visita al dentista!



Fuertes dientes de leche son esenciales para la salud de un niño. Algunos dentistas pueden querer ver a un niño cuando le sale el primer diente. Puede que otros quieran esperar hasta su primer cumpleaños. Entre las visitas, los padres pueden ayudar a sus hijos a aprender sobre la buena salud dental—¡algo que les reportará beneficios duraderos!

Sirva de modelo para la buena higiene dental de su hijo.

Los dentistas sugieren que sirva de modelo escogiendo el agua en vez de las bebidas dulces cuando tiene sed. Deje que su hijo lo observe cepillarse los dientes y usar el hilo dental regularmente. Explíquelo lo que está haciendo. Deje que lo mire mientras le limpia los dientes a una mascota. Si su dentista está de acuerdo, deje que su niño de uno o dos años de edad observe su visita al dentista o la de un hermano mayor (si el hermano no está asustado).

Comience temprano con los buenos hábitos.

Su niño puede aprender los buenos hábitos dentales mucho antes de que pueda limpiarse los dientes por sí mismo. Los dentistas sugieren que los padres enjuaguen las encías, la lengua y los dientes del bebé al menos una vez al día con un paño, trozo de gasa o cepillo para bebés limpio, suave y mojado. (Use agua sola hasta que el dentista indique que puede usar la pasta para dientes.) Un niño de uno o dos años de edad puede cepillarse los dientes con la supervisión de un adulto cuando ya es capaz de escupir la pasta para dientes. Ponga una cantidad de pasta del tamaño de un guisante en un cepillo para niños. Usted tal vez tenga que guiar suavemente el cepillo del niño para alcanzar todas las partes de su boca.

Haga que la salud dental sea divertida.

Comparta libros ilustrados sobre los dientes y los dentistas. Mire los dientes de animales en zoológicos y museos. Visite los sitios Web de asociaciones de dentistas, que pueden presentar actividades para niños relacionadas con la salud dental. Usted puede ayudar a su hijo a acostumbrarse a abrir la boca para el dentista, jugando a “¿Cuántos dientes?” y a otros juegos que necesiten tener la boca abierta. Un niño de uno o dos años de edad o un preescolar, tal vez quiera jugar aparentando que está en la oficina de un dentista.

Pida recomendaciones de dentistas a otros padres de familia o a su proveedor de atención médica.

Muchos dentistas familiares y dentistas pediátricos se especializan en trabajar con bebés y niños. El personal de la oficina debería estar dispuesto a contestar sus preguntas por teléfono. Usted podría visitar la oficina primero a solas para conocer la oficina y al personal. Algunos dentistas permitirán una “visita preliminar”: un momento especial para conocer al niño y mostrarle la oficina. NOTA: Los dentistas y su personal tienen palabras especiales para las cosas que hacen. También saben cuáles palabras evitar, ¡como arrancar, dolor, inyección, jeringa, aguja, taladro y torno dental! Ellos podrían querer explicar al niño sobre el equipo y los procedimientos, en vez de que usted lo haga.

Páselo bien en la oficina del dentista.

Lleve libros y juguetes preferidos de su hijo. Si llega un tanto temprano, usted y su hijo podrían mirar alrededor de la oficina y conocer al personal. Espere permanecer con su hijo durante la revisión.

English Title: Get Ready for a Good Dental Checkup!



29 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Teléfono: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Gratis: 877-275-3227 (Voz/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Para más páginas de consejos acerca de otros temas, favor de visitar el: <http://illinoisearlylearning.org>