



¡SONRÍA! MANTENGA SUS DIENTES Y ENCÍAS SALUDABLES



¡Nuestra clase está haciendo un experimento para enseñarnos la importancia de un buen cuidado de los dientes! Asegúrese de preguntarle a su hijo qué ha pasado en los próximos días. Mantener los dientes limpios es parte de un estilo de vida saludable. Cepillarse los dientes dos veces al día mantiene los dientes - y las encías - limpios y saludables. Incluso si su hijo no tiene los dientes permanentes, él o ella todavía tiene que cepillarse. Si su hijo no se cepilla los dientes permanentes podrían dañarse por las caries dentales que podrían estar creciendo en la superficie.

Es necesario cepillarse los dientes permanentes todos los días porque esa es la mejor manera de mantenerlos sanos. ¡Esos dientes deben durar toda la vida! Los dientes sanos son sólo una muestra de la buena salud.



ACTIVIDAD EN EL HOGAR

¡No se olvide del hilo dental! Cepillarse los dientes es importante, pero no va a eliminar la placa y las partículas de comida entre los dientes, bajo la línea de las encías o debajo de los frenos. Tendrá que usar el hilo dental en estos espacios, al menos una vez al día. Estos son algunos consejos sobre cómo hacer de esto un hábito:

- Su dentista le puede recomendar hilo común sin cera porque es más delgado y más fácil de deslizar a través de los espacios pequeños.
- Para evitar lastimar las encías, inserte el hilo con cuidado entre dos dientes, utilizando un movimiento de atrás hacia adelante. Suavemente llévalo al borde de las encías, pero no lo fuerce por debajo de las encías. Haga una "C" con su hilo dental y colóquelo alrededor de su diente y deslícelo hacia arriba y hacia abajo.
- Asegúrese de utilizar el hilo dental en todos los espacios entre los dientes y detrás de los dientes de atrás también.



CONTINÚE TOMANDO CALCIO

El calcio es esencial para tener huesos, dientes y encías fuertes. ¡También es saludable para el corazón, mejora la presión arterial y ayuda a mantener un peso saludable, como parte de una dieta nutritiva!

Coma una variedad de alimentos ricos en calcio, tales como:

- Leche baja en grasa o descremada
- Yogurt natural o bajo en grasa
- Requesón, queso suizo, o queso Cheddar
- Col china, col rizada y brócoli
- Salmón

¿Cuánto calcio necesitan los niños a diario?

- Los niños de 1 a 3 años: 700 miligramos
- Los niños de 4 a 8 años: 1000 miligramos
- Los jóvenes entre las edades de 9 a 18: 1,300 miligramos