



Healthy Smiles Healthy Children

Iowa Department of Public Health • Oral Health Center
1-866-528-4020



2017

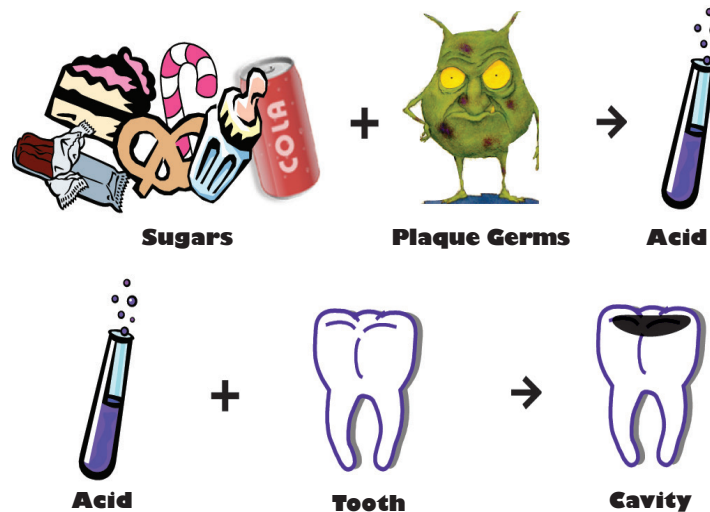
COMMON DENTAL PROBLEMS

Plaque

Plaque is a sticky film of germs that constantly forms on the teeth. Unless plaque is removed each day, it can lead to cavities (also known as tooth decay) and gum disease.

Cavities

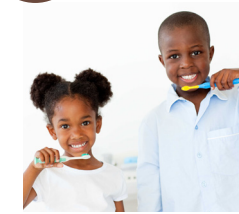
Plaque germs use sugar in foods and drinks to make acid, which attacks the tooth. After many acid attacks, dark spots or holes may form in the teeth. These are cavities! The more often a child eats or drinks sugary foods, the greater the chance for cavities.



Gum disease

Gum disease is an infection of the gums. It starts when plaque is not removed each day with good brushing or flossing. Gums may become red, swollen, and bleed. If gum disease is not treated, it can become more severe and painful.

PREVENTING DENTAL PROBLEMS



Toothbrushing

- Brush in the morning and at bedtime with a small soft-bristled toothbrush.
- Use a pea-sized amount of fluoride toothpaste. Remind children to spit out and not swallow any toothpaste.
- Help with brushing until your child is 7 to 8 years old.

Flossing

Floss between teeth where a toothbrush cannot reach. Children need a parent's help until age 8 or 9 years old.

Healthy snacks

- Choose fresh fruits and vegetables, cheese, yogurt, or popcorn.
- Limit cookies, candy and sticky snacks like fruit roll-ups.
- Limit soda pop and other sugary drinks, such as sports drinks or fruit juice. No more than one per day!



Fluoride

Fluoride is a mineral that makes teeth strong to protect against acid attacks. Toothpaste with fluoride should be used when brushing. Children should also drink tap water - it's safe, and bottled water may not have fluoride.

Sealants

A sealant is a plastic material that is applied to the chewing surface of back teeth. Sealants protect the teeth against plaque and the food and drinks that can cause cavities. Ask your dental provider if your child's teeth need sealants.



Dental visits

Children should visit the dentist regularly to help prevent dental problems. It is less costly to prevent dental disease than to repair it - and much easier for the child!



Sonrisas Sanas Niños Sanos

Departamento de Salud Pública de Iowa • Centro de Salud Bucal
1-866-528-4020



2017

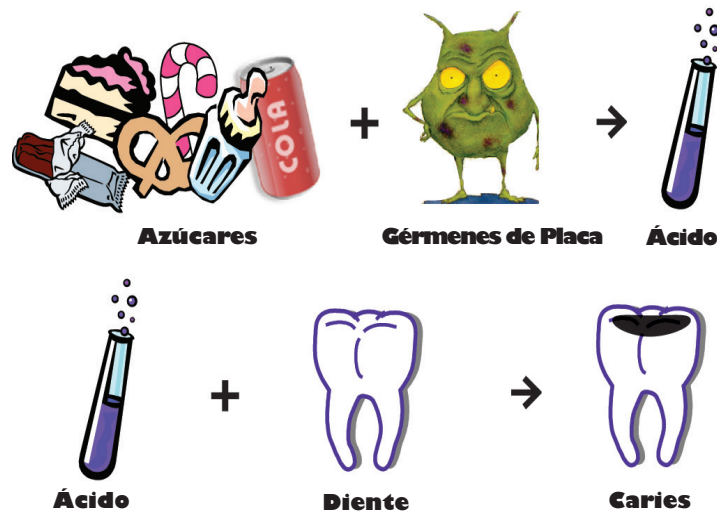
PROBLEMAS DENTALES COMUNES

Placa

La placa es una película pegajosa de gérmenes que se forma constantemente sobre los dientes. A menos que se elimine la placa todos los días, ésta puede provocar caries y gingivitis.

Caries

Los gérmenes de la placa usan el azúcar de los alimentos y bebidas para producir ácido, que ataca los dientes. Después de muchos ataques ácidos, se pueden formar manchas oscuras u orificios en los dientes. ¡Estos son caries! Cuanto más a menudo un niño coma o beba alimentos con azúcar, mayor será la probabilidad de que tenga caries.



Gingivitis

La gingivitis es una infección en las encías. Comienza cuando no se quita la placa todos los días mediante un buen cepillado o uso del hilo dental. Las encías se vuelven rojas, hinchadas y sangran. Si la gingivitis no se trata, puede volverse más grave y doloroso.

PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DENTALES

Cepillado de dientes



- Cepillarse a la mañana y antes de irse a dormir con un cepillo de dientes pequeño de cerdas suaves.
- Usar una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante. Recordarles a los niños que escupan y que no traguen la pasta dental.
- Ayude a su hijo con el cepillado hasta que tenga entre 7 y 8 años de edad.

Uso del hilo dental

Pase el hilo dental entre los dientes donde no puede alcanzar el cepillo de dientes. Los niños necesitan la ayuda de los padres hasta que tengan 8 o 9 años de edad.

Bocadillos saludables

- Elija frutas y verduras frescas, queso, yogur o palomitas de maíz.
- Limite de galletas, dulces y snacks pegajosos como frutas roll-ups.
- Limite las sodas y otras bebidas azucaradas, como las bebidas deportivas o los jugos de frutas. ¡No más de uno por día!



Flúor

El flúor es un mineral que fortalece los dientes para protegerlos contra los ataques ácidos. Se debe usar pasta dental con flúor al cepillarse. Los niños también deben beber agua del grifo - es segura, y el agua embotellada podría no contener flúor.

Selladores

Un sellador es un material plástico que se aplica sobre la superficie de masticación de las muelas. Los selladores protegen los dientes contra la placa y los alimentos y bebidas que pueden causar cavidades. Consulte a su proveedor dental si los dientes de su hijo necesitan selladores.



Visitas al dentista

Los niños deben visitar al dentista regularmente para ayudar a prevenir los problemas dentales. Es menos costoso evitar las enfermedades dentales que la reparación ¡y también es mucho más fácil para el niño!