

### La cantidad correcta de pasta de dientes para los niños es:

Una pequeña cantidad (más o menos del tamaño de un grano de arroz) de pasta dental con flúor para niños desde cuando les salga el primer diente (alrededor de los seis meses de edad) hasta los tres años.



A partir de los tres años, las familias pueden aumentar la porción de pasta dental del niño a una cantidad del tamaño de un chícharo o guisante.



### ¿Cómo puedo prevenir las caries?

- Vaya al dentista dos veces al año. Esto ayudará a detectar las caries y otros problemas de salud oral antes de que empeoren.
- Limite la cantidad de azúcar que consume.
  - Solo consuma gaseosas y jugos en las horas de las comidas.
  - Evite los refrigerios entre comidas.
  - Beba mucha agua del grifo.
- Ayude a sus niños a cuidar bien sus dientes.
  - A partir del primer año de edad, lleve a su hijo a chequeos dentales regulares. Es posible que su seguro cubra estos tratamientos.
  - Pídale al dentista de su hijo información sobre selladores y barnices de flúor.
  - Cepille los dientes de su hijo con pasta dental con flúor al menos dos veces al día y use hilo dental en sus dientes una vez al día.
  - No permita que su hijo beba gaseosas o jugos antes de dormir. El azúcar en esas bebidas hace que se formen caries mientras los niños duermen.



Office of Oral Health  
Arkansas Department of Health  
4815 West Markham, Slot 18  
Little Rock, AR 72205  
501-280-4051  
Email: [adh.ooh@arkansas.gov](mailto:adh.ooh@arkansas.gov)  
[www.healthy.arkansas.gov](http://www.healthy.arkansas.gov)

# Cuides sus Dientes

con barnices de flúor





## ¿Qué es el barniz de flúor?

El barniz de flúor es una capa protectora temporal que se aplica sobre los dientes.

## ¿Por qué se recomienda el uso de barnices de flúor en los dientes de los niños?

- Los barnices de flúor hacen que los dientes sean más resistentes y ayudan a detener la formación de caries.
- Los barnices de flúor son seguros y se pueden usar en bebés desde el momento en que tienen su primer diente.
- La aplicación de barnices de flúor tres o cuatro veces al año aumenta la protección contra las caries.
  - Dos veces al año con su dentista y otras dos veces al año en el consultorio de su médico o su departamento de salud local.

**64%**

es el porcentaje de niños de Arkansas que sufren de caries.

## ¿Dónde le pueden aplicar un barniz de flúor a mi hijo?

Tanto los proveedores de atención odontológica como los de atención médica pueden aplicar los barnices de flúor. El profesional de la salud hará lo siguiente:

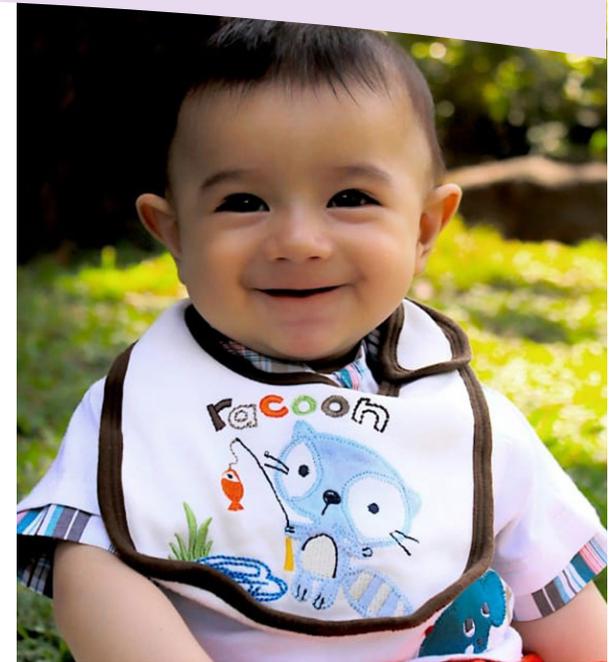
- Pedirá información sobre los hábitos de comida y bebida.
- Aplicará el barniz de flúor con un cepillo suave.



**Recuerde visitar a un dentista para una revisión dental completa.**

## ¡Es rápido y sencillo!

Su hijo podrá comer y beber inmediatamente después de la aplicación del barniz. Solo debe evitar los alimentos duros, calientes, crocantes o pegajosos.



## Los dientes de leche son importantes Su hijo los necesita para poder:

- Sonreír
- Masticar sus alimentos
- Hablar correctamente
- Crecer y desarrollarse de forma sana

## Las caries pueden causar:

- Dolor e infecciones
- Dificultades de aprendizaje
- Problemas con los dientes definitivos