



Introduction

Los meses con muchos días de fiesta casi llegan, y, y este mes empezamos todo con Día de los Muertos, o Halloween (martes, 31 de octubre). Para muchas familias, preparándose para Halloween incluye el tallar de calabaza, disfraces de Halloween, y ¡dulces, caramelos, y mas dulces! Si su familia celebra este día de fiesta o no, es una gran oportunidad para hablar de salud dental. ¿Qué significa la salud dental para usted y su familia? En el boletín de este mes, presentamos algunas ideas para promover la salud dental y para incluir cuidado dental en su rutina diaria.

Esta serie de boletines es inspirada y creada solo para padres. Si tiene sugerencias, comentarios o ideas para futuros boletines por favor envíe un correo electrónico a opec@oregonstate.edu. Para recursos parentales adicionales, encuentranos en Facebook (Oregon Parenting Education Collaborative) y Twitter (@OpecParentingEd).

¿Por qué cuidado dental, y por qué ahora?



¿Sabía usted que Oregon tiene una de los índices más altas de enfermedad dental infantil en los Estados Unidos? Oregon también se clasifica entre los cinco Estados inferiores para la enfermedad dental que no está tratada. Estas son estadísticas bastante graves, pero esto también significa que ¡hay muchas oportunidades para mejorar! Algunos de nuestros centros de OPEC también enseñan salud dental en sus clases de educación para padres. Puede encontrar información de contacto para su centro local de OPEC en nuestro sitio de web: <https://orparenting.org/parents/opec-parenting-hubs/>.



Ganar la batalla del cepillo: Cómo divertirse y cepillarse al mismo tiempo

Todos queremos que nuestros hijos tengan dientes fuertes y sanos. Al establecer un ejemplo para sus hijos temprano en la vida, usted les ayuda a entender la importancia de un buen cuidado dental, que puede impactar directamente su salud en general. Sabiendo que esto es importante, la pregunta más grande es cómo hacerlo. No es siempre tan simple como pedirle a un niño que se cepille los dientes y luego observando para asegurarse de que pasa suficiente tiempo en sus molares. A veces, los niños simplemente se niegan cepillar sus dientes, y como padres necesitamos tener herramientas en nuestra 'caja de herramientas de crianza' para hacer que el cuidado dental sea una experiencia divertida y gratificante para la familia. ¡Aquí hay algunas recomendaciones basadas en la edad y consejos para ganar la batalla del cepillo!



Recomendaciones basadas en la edad de su niño

- **Bebés:** antes de que llegue el primer diente de su bebé, use una toallita pequeña para limpiarse la boca y las encías. Cuando su bebé tiene su primer diente, ¡es hora de pensar en la limpieza! Limpie los dientes suavemente con una toallita pequeña.
- **Niños pequeños:** cepille los dientes de su niño pequeño al menos dos veces al día. Pregúntele al dentista o al pediatra de cuándo debe comenzar a usar crema dental.
- **Los niños de edad escolar:** Su niño puede cepillarse sus dientes (¡pero los padres deberían verificar dos veces!). Cuando los dientes están en contacto, también es hora de empezar a usar hilo dental. Las visitas regulares al dentista son útiles debido a que el dentista puede ayudar a su niño (y usted) comprender los métodos adecuados para el cepillado y uso del hilo dental.



Consejos para ganar el batalla del cepillo

- **¡Supervise, pero ¡SEA el creador de la diversión!** Tener el trabajo importante de la supervisión no significa que no puede divertirse! Cepille juntos y use la canción y el baile para hacerlo una actividad divertida (*¡Elige una canción que es al menos 2 minutos!).
- **Utiliza el poder de "hacer creer."** Tome el animal de peluche favorito de su hijo y pídale a su hijo que 'finja' cepillarse los dientes. Utilice el diálogo divertido, imaginario con el animal de peluche para mostrar cómo 'genial' es cuidar los dientes.
- **Ofrece opciones.** Un niño pequeño se sentirá como un "niño grande" si usted ofrece opciones cuando es tiempo de cepillarse los dientes. Puede preguntar, "¿quieres cepillarte antes o después de tu baño?" o "¿quieres usar la taza roja o la taza azul para enjuagar?"
- **Establezca una rutina.** Después de terminar de comer, 'cierre la cocina' y comience el proceso de cepillarse los dientes. Eso evita el 'berrinche de la noche' y refuerza la rutina en su horario.

¡Diviértase con su niño! Decorar una Calabaza Pequeña



Necesita: calabazas, marcadores, pinturas, pompones, purpurina, pegamento, etc.,
Instrucciones: Usando cualquier materiales de arte que tienen, decorar una calabaza pequeña juntos. Por ejemplo, puede pintar un diseño en la calabaza y luego ayudar a su niño a pegar pom-poms sobre el diseño para hacer una "Pom-Pom Calabaza"! Consulte este artículo para otras ideas divertidas:

<http://www.parents.com/holiday/halloween/crafts/nocarve-pumpkin-ideas/>



Referencias

<http://mouthmonsters.mychildrensteeth.org/tips-for-parents/>
Leong, A. (2017, July 6). Sugar Shockers: Integrating Dental Health Education into OPEC [Webinar]. In *OPEC Webinar Series*.



Oregon State University
Hallie E. Ford Center