



Unidad de
Promoción
de Hábitos
Saludables®



1, 2, 3
¡A lavarse los
dientes!

Con la colaboración de las Doctoras Argentieri y Sorazabal
de la **Asociación Argentina de Odontología para Niños - AAON/AOA**

TE INVITAMOS A COMPARTIR ESTAS RECOMENDACIONES PARA TENER LOS DIENTES SANOS Y FUERTES:

0-12 meses

- Amamantar al bebé favorece el correcto crecimiento y desarrollo de los huesos y músculos de la cara. Beneficia, también, las funciones de respiración y deglución.
- Es recomendable llevar al bebé al odontólogo durante el primer año de vida, para su examen bucal y recomendaciones preventivas.
- Evitar que use chupete y, en caso de que use, éste debe ser anatómico y no hay que agregarle azúcar ni miel.
- Cuando aparezca su primer diente, comenzar a cuidarlo con un cepillo de cerdas suaves.
- Evitar que se duerma con la mamadera con leche o bebidas azucaradas en la boca.

1-2 años

- Se recomienda la utilización de dediles de silicona y/o cepillo dental infantil.
- La higiene bucal debe ser realizada por los padres o cuidadores.
- El cepillado se recomienda 2 veces al día, siendo el más importante el de la noche.
- Usar pasta con fluor en poca cantidad. (Tamaño de una lenteja o la uña del dedo meñique del niño).

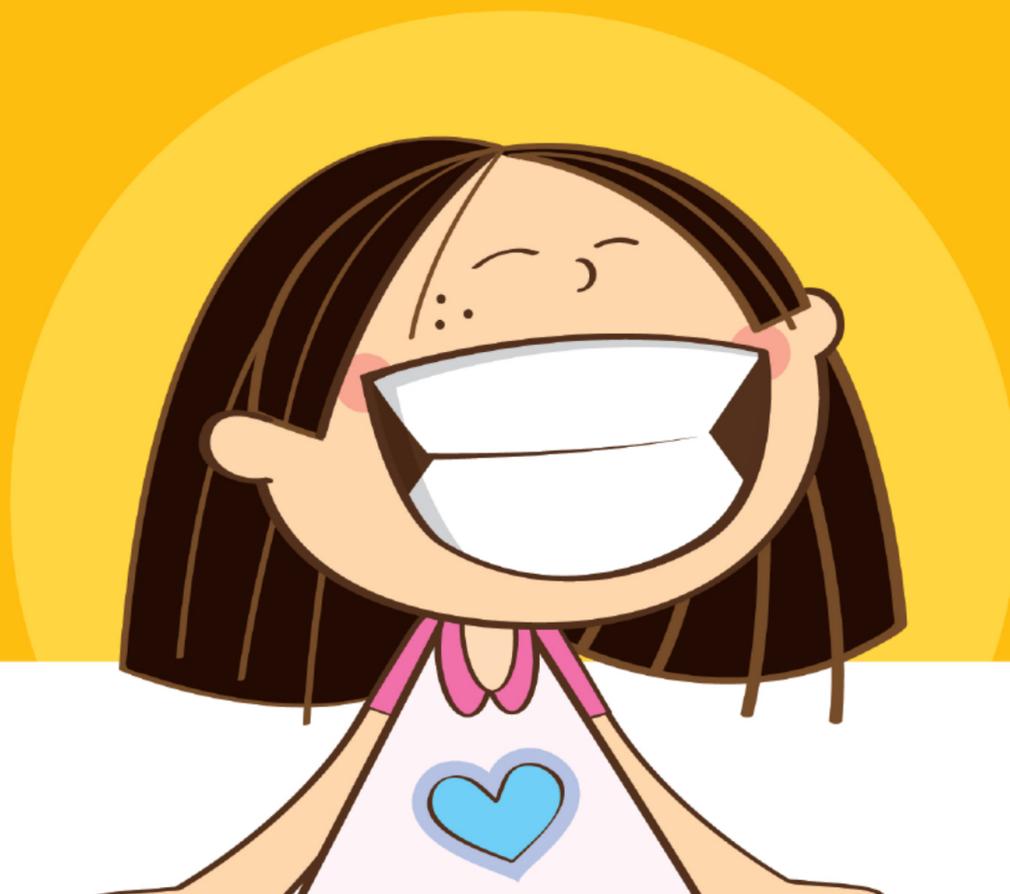
3-6 años

- El cepillado debe ser supervisado por un adulto, como mínimo 2 veces al día.
- Es importante el asesoramiento del odontólogo para el aprendizaje de la técnica del cepillado.

6-12 años

EN ESTA ETAPA ES MUY IMPORTANTE LA ATENCIÓN DE LA SALUD BUCAL DE LOS NIÑOS PORQUE APARECEN LOS DIENTES PERMANENTES, QUE ACOMPAÑARÁN AL NIÑO DURANTE TODA SU VIDA

- Cepillarse los dientes con una pasta con fluor 2 veces al día.
- Después del cepillado nocturno, no debe consumirse ningún alimento ni bebida.
- Utilizar hilo dental.
- Controlar la ingesta de golosinas y bebidas y/o jugos con azúcar.
- Los niños deben visitar cada 6 meses al odontólogo o según lo que éste indique.



¡LA ALIMENTACIÓN ES MUY IMPORTANTE!

Una dieta equilibrada y nutritiva es fundamental para una vida sana. El comienzo de la digestión comienza en la boca con la masticación por ello la importancia de los dientes.

Alimentos que pueden dañar los dientes:

- Los alimentos dulces y pegajosos, como los caramelos, chicles y chupetines, las bebidas y jugos con azúcar, aumentan el riesgo de caries. Las bacterias de la boca se alimentan de estos azúcares, liberando ácidos, que son los que provocan las caries.
- La comida nutritiva pero ácida como los tomates y frutas cítricas pueden tener un efecto ácido en el diente así que se sugiere comerlos como parte de las comidas, no solos.
- Es muy difícil evitar que los niños coman caramelos y/o chupetines. Se sugiere incluirlos como postre de almuerzo o cena.



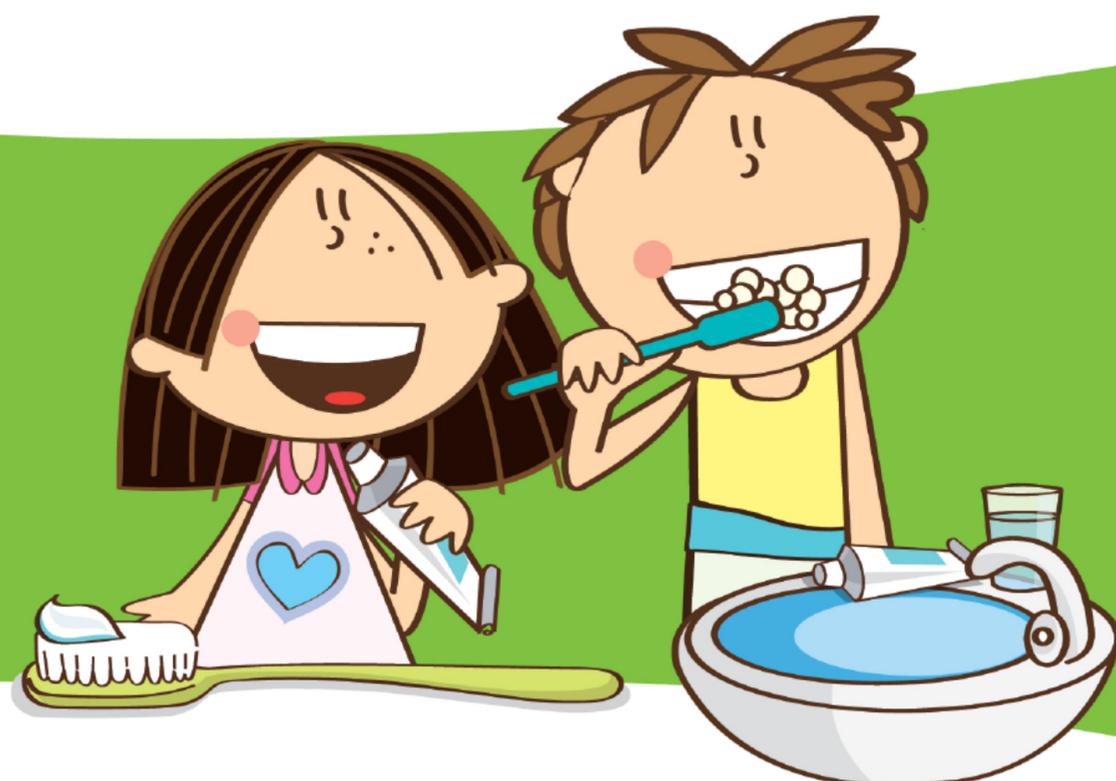
¡A PONER EL CUERPO EN MOVIMIENTO Y CUIDARSE LOS DIENTES!

- Los traumatismos en los dientes de adelante son muy frecuentes en la edad preescolar. Ante un golpe o una caída, los dientes pueden presentar cambios de coloración, movilidad o pueden romperse y/ o caerse.
- Es muy importante que los adultos expliquen la importancia de evitar situaciones de riesgo como empujones y pelotazos.
- En caso de que un diente definitivo se rompa o se caiga, es fundamental guardarlo en agua y concurrir lo antes posible al odontólogo.



CUIDAR JUNTOS EL MEDIO AMBIENTE

- Mantené la canilla cerrada mientras te cepillas los dientes y evitá que quede goteando. El agua es un recurso limitado por eso es fundamental no desperdiciarlo.
- Utilizá agua potable para cepillarte los dientes. Si el agua no es potable, para que se destruyan los microbios, podés hervirla durante cinco minutos o desinfectarla con dos gotitas de lavandina o cloro por cada litro de agua y dejarla reposar 30 minutos.



VISITAR AL ODONTÓLOGO

- Es necesario visitar al odontopediatra cada 6 meses. Él dará las recomendaciones necesarias para el cuidado de la salud bucal.
- Se sugiere realizar la primera consulta al cumplir 1 año de vida. Es el momento de introducir desde temprano buenos hábitos de limpieza.
- Conviene examinar regularmente los dientes del bebé y si se observan manchas en los dientes adelantar la visita.
- Es necesario que entre el niño y el odontólogo haya una buena relación y no se creen miedos o temores desde el principio, los padres deben esforzarse por transmitir a su hijo una sensación de confianza y de seguridad.

“El mejor ejemplo para los niños es ver a sus padres cepillándose los dientes”





Manteniendo a las familias cerca

La Asociación La Casa de Ronald McDonald está dedicada desde hace más de 25 años a desarrollar y liderar programas que impactan en la salud y el bienestar del niño y su familia. Cuenta con 11 programas en Argentina: 4 Casas Ronald; 4 Salas Familiares; 1 Unidad Pediátrica Móvil; 1 Unidad de Promoción de Hábitos Saludables; 1 Unidad de Bienestar.

Las Casas Ronald brindan alojamiento y contención a familias que tienen a sus hijos en tratamiento médico de alta complejidad en el Hospital Italiano de Bs. As., el Hospital Dr. Humberto Notti de Mendoza, el Hospital de Niños Santísima Trinidad de Córdoba y el Hospital Dr. José Penna de Bahía Blanca, y todas ellas funcionan las 24 horas del día, los 365 días del año.

Las Salas Familiares reciben a papás y mamás cuyos hijos se encuentran internados en cuidados intensivos dentro de los hospitales: Garrahan (Ciudad de Buenos Aires); Santísima Trinidad (Córdoba) y Sor María Ludovica (La Plata).

La Unidad Pediátrica Móvil brinda atención médica primaria a niños con difícil acceso al sistema de salud en diferentes comunidades del país, en conjunto con el Hospital Universitario Austral.

La Unidad de promoción de hábitos saludables brinda talleres con el objetivo de crear conciencia sobre conductas que mejoren la calidad de vida. En el 2014 comenzó a funcionar en Buenos Aires, en el 2017 en Mendoza, en el año 2018 en la ciudad de Bahía Blanca y en el año 2019 en la provincia de Córdoba y la ciudad de La Plata.

Finalmente, en el año 2017 se presentó la Unidad de Bienestar para acompañar a los papás y mamás en el Hospital Notti de Mendoza, en el 2018 inicia sus actividades en el Hospital Dr. José Penna de Bahía Blanca y en el 2019 comienza a funcionar en el Hospital Sor Ludovica de la ciudad de La Plata y en el Hospital de Niños Santísima Trinidad de Córdoba.

Hasta el momento se han beneficiado a más de 260.000 niños y familias.



www.casaronald.org.ar



PARA MÁS CONTENIDO DE LA
UNIDAD DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS
SALUDABLES **BAJÁ LA APP DE LA UPHS**



Lola Aprende
Hábitos Jugando



DISPONIBLE EN
Google Play



DISPONIBLE EN
App Store