PEQUEÑAS SONRISAS

PLEASE NOTE:

The letter in this PDF is in English.

The letter is followed by five pages featuring resources for parents and caregivers in Spanish.

SPONSORED EDUCATIONAL MATERIALS

SCHOLASTIC

TINY SMILES

A Give Kids A Smile® Program

Message to Educators

As someone who works with children, you know how a tiny smile can brighten your day. Yet parents may not always make the connection between oral health, overall health, and well-being. Untreated tooth decay can lead to pain and infections, which can affect a child's ability to speak, eat, play, and learn.[1] Fortunately, early intervention and proactive education can help—tooth decay is preventable.

The American Dental Association Foundation has collaborated with Scholastic to provide these free resources to raise awareness about the oral health needs of children ages 0 (birth) to 5. With your help, we can reinforce positive health messages to help parents and caregivers give their children bright smiles and healthy futures! Thank you for your efforts in raising awareness about children's oral health and protecting those tiny smiles.

According to the Centers for Disease Control and Prevention, tooth decay (cavities) is one of the most common chronic health conditions of children in the United States.[2] A National Health and Nutrition Examination Survey found that nearly 23% of children ages 2–5 had cavities.[3]

1, 2 Centers for Disease Control and Prevention, "Children's Oral Health," Nov. 10, 2014. Available at www.cdc.gov/oralhealth/children_adults/child.htm

3 Dye BA, Thornton-Evans G, Li X, Iafolla TJ. Dental caries and sealant prevalence in children and adolescents in the United States, 2011–2012. NCHS data brief, no. 191. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. 2015. Available at www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db191.htm

HOW TO USE THESE MATERIALS

HANG THE POSTER (back of this guide) The poster features tips for cleaning children's gums and teeth. Hang it in an area with a lot of parent or caregiver traffic.

HAND OUT THE ACTIVITY SHEETS (back panels of poster) Make copies and distribute these sheets to reinforce positive oral health messages. You might complete the activity sheets with the children, or send them home with the resource sheet for families.

SHARE THE TEAR-PAD INFORMATIONAL SHEETS Distribute the tear-pad sheets to parents and caregivers.

COMMUNICATE WITH PARENTS & CAREGIVERS Share information you may receive about available oral health resources such as local dentists, dental clinics, dental schools, community health centers, and other community resources for dental checkups. And let parents know if their children mention any issues with their teeth. For information on local dentists, visit **FindaDentist.ADA.org**.

For additional resources, including Spanish translations of the resources and activities, visit scholastic.com/givekidsasmile.

TELL US WHAT YOU THINK! After using the materials, complete our online survey for a chance to win one of 50 sets of books worth $100. For the survey and Official Rules, educators who work with children ages 0 to 5 (or with the parents or caregivers of those children) should visit **scholastic.com/givekidsasmile/survey**. Deadline: 4/1/19. NO PURCHASE NECESSARY.

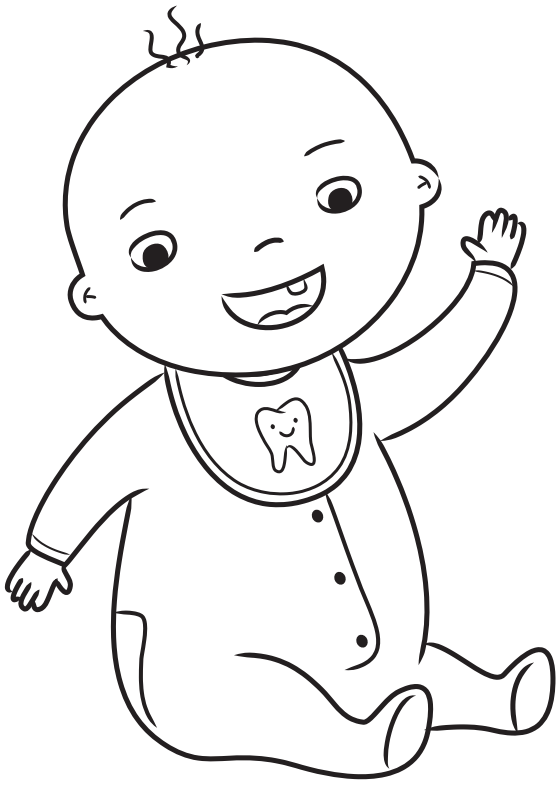
Photo: © FatCamera/iStock

Copyright © 2018 ADA Foundation. Give Kids A Smile and associated logos are registered trademarks of the American Dental Association. All rights reserved.
SCHOLASTIC and associated logos are trademarks and/or registered trademarks of Scholastic Inc. All rights reserved. © 2018. 681561

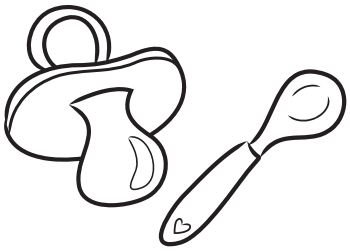
HÁBITOS ORALES SALUDABLES

El desarrollo de buenos hábitos orales a una edad temprana de su hijo(a) y practicarlos diariamente contribuye a la sonrisa de su hijo(a) y su salud en general. Los dientes de leche no solo son mantenedores de espacio. Son importantes y necesitan ser protegidos. Preste atención a los siguientes consejos para ayudar a su hijo(a) a tener dientes sanos.

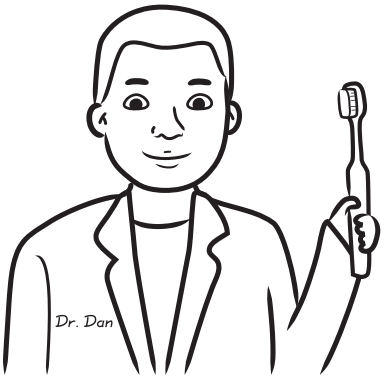
ELIJA BEBIDAS SANAS
Amamante a su hijo(a) hasta los seis meses de edad, de ser posible. Luego, llene el biberón de su bebé con fórmula, leche o agua. No coloque bebidas dulces ni jugos en el biberón de su hijo(a).



TERMINE LA ALIMENTACIÓN ANTES DE DORMIR
Termine de darle el biberón antes de acostar a su bebé a dormir y lávele las encías luego de cada comida.



NO CONTAGIE GÉRMENES
No ponga en su boca los chupones o las cucharas que utiliza para alimentar al bebé—usted puede contagiarlo con gérmenes que causan caries. Enjuague los chupones con agua para limpiarlos.



VISITE AL DENTISTA
Lleve a su hijo(a) al dentista para su primera revisión oral cuando le salga su primer diente o al cumplir un año.

LA LIMPIEZA DE ENCÍAS Y DIENTES EMPIEZA DESDE EL NACIMIENTO

- **DESDE EL NACIMIENTO HASTA QUE SALE EL PRIMER DIENTE:** Suavemente limpie la encía del bebé después de cada alimentación con un paño o una gasa limpia, húmeda y suave.
- **DESDE EL PRIMER DIENTE HASTA LOS 3 AÑOS:** Cepille los dientes de su hijo(a) dos veces al día (mañana y noche). Utilice un cepillo de dientes para bebé con una pequeña cantidad de pasta con fluoruro, del tamaño de un grano de arroz.
- **DESDE LOS 3 HASTA LOS 5 AÑOS:** Cepille los dientes de su hijo(a) por dos minutos, dos veces al día. Utilice una cantidad equivalente al tamaño de un guisante (chícharo) de pasta de dientes con fluoruro en un cepillo de dientes para niño. Conviértalo en una actividad interesante: cante una canción divertida o invente un juego que incluya un cronómetro.
- Supervise el cepillado hasta que su hijo(a) pueda escupir la pasta de dientes en vez de tragársela, alrededor de los 6 años.

Consulte al dentista o pediatra si tiene dudas sobre la salud oral de su hijo(a) o cuando empiecen a salir los dientes y pregunte sobre el uso de barniz de fluoruro en los dientes del niño.

ADA Foundation® Give Kids A Smile!®

Derechos de Autor © 2018 Fundación de la ADA (Asociación Dental Americana por sus siglas en inglés). Give Kids A Smile y sus logotipos asociados son marcas registradas que pertenecen a la Asociación Dental Americana. Todos los derechos reservados. SCHOLASTIC y los logotipos asociados son marcas comerciales o marcas registradas de Scholastic Inc. Derechos reservados. © 2018 681561

DÍA DE DENTISTA

¡Bravo, bravo! ¡Es el día de dentista!
Me pongo mis zapatos y me abrocho el abrigo.
Mi mamá canta una canción mientras maneja:

Cada día debemos cepillarnos.
Comiendo sano todo el año,
tengo los dientes fenomenales.
¡Cuéntalos!
¡Límpialos!
Mantengo una gran sonrisa
con la ayuda del dentista.

En el consultorio del dentista, me siento en el regazo de mamá o papá. Después entra la Dra. Lisa.

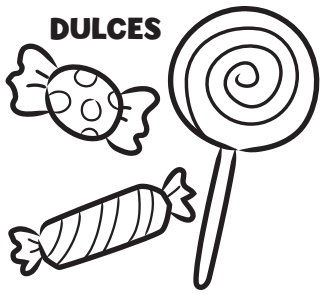
Revisaba mi encía cuando era solo un bebé. Ahora cuenta mis dientes.

El sillón sube y ella alumbra mi boca para ayudarle a ver si mis dientes están saludables.

Ella limpia mis dientes con una herramienta que gira y zumba. *¡Ay!* Mojó mi barbilla. Ahora mi sonrisa está brillante. Muchas gracias, Dra. Lisa. Prometo cepillarme dos veces al día por dos minutos. ¡Hasta la próxima!

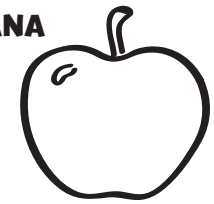
¿QUÉ ES BUENO PARA MIS DIENTES?

Colorea o encerrar en un circulo los dibujos de las cosas que te ayudan a tener una sonrisa saludable.

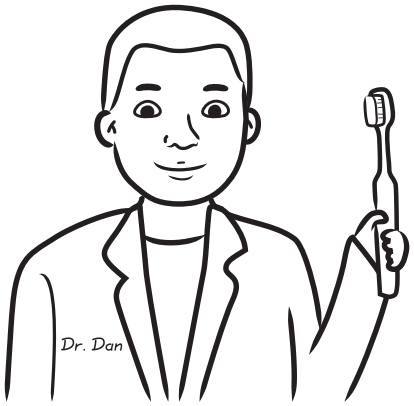


DULCES

CEPILLO DE DIENTES



MANZANA

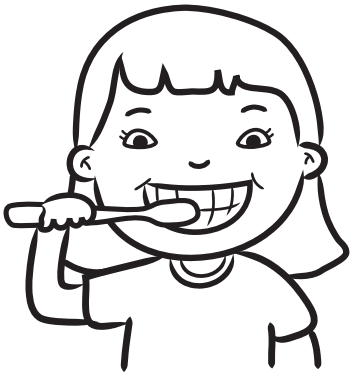


DENTISTA

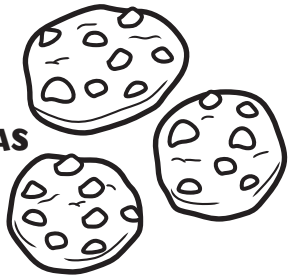
BICICLETA

ZANAHORIA

REFRESCO



CEPILLAR LOS DIENTES



GALLETAS

PASTA DE DIENTES CON FLUORURO

¿QUÉ ME HACE SONREÍR?

Dibuja algo que te haga sonreír.

MATERIALES EDUCATIVOS PATROCINADOS

SCHOLASTIC

PEQUEÑAS SONRISAS

Los dientes de leche son muy importantes. Ayudan a su hijo a masticar, hablar y sonreír. También ayudan a que los dientes permanentes crezcan en la posición correcta. ¿Sabía usted que los niños pueden tener caries tan pronto les salga el primer diente? Aproximadamente uno de cada cuatro niños entre los 2 y 5 años, tienen caries en sus dientes de leche.[1] La caries puede doler. Las caries también pueden causar que los niños tengan problemas para comer, hablar, aprender, jugar y dormir. Los niños aprenden hábitos saludables de sus padres y de las personas que los cuidan. Siga leyendo para aprender cómo prevenir la caries y promover hábitos saludables.

AYUDAR A PREVENIR LA CARIES

DURANTE EL EMBARAZO

- Los dientes de los niños comienzan a desarrollarse entre el tercero y el sexto mes de embarazo. Para ayudar que los dientes de leche se desarrollen correctamente, asegúrese de obtener suficientes nutrientes y comer una dieta balanceada. Para obtener sugerencias sobre cómo comer una dieta balanceada, visite **choosemyplate.gov**.
- Es importante visitar al dentista durante el embarazo. Además, recuerde cepillarse los dientes dos veces al día por dos minutos, limpiar entre los dientes y beber agua con fluoruro para que sus dientes y encía estén saludables y fuertes.

DESDE EL NACIMIENTO HASTA QUE SALE EL PRIMER DIENTE (aproximadamente a los 6 meses)

- Suavemente limpie la encía del bebé después de cada alimentación. Utilice un paño o una gasa, asegúrese que esté limpio, húmedo y suave.
- Amamante a su hijo durante los primeros seis meses de vida, de ser posible. Para ayudar a prevenir caries, debe llenar el biberón del bebé solamente con fórmula o leche. Termine de darle el biberón antes de acostar al bebé.
- Puede contagiar al bebé con gérmenes que causan caries; por eso, no debe colocarse el chupón en su boca para limpiarlo ni compartir las cucharas que utiliza para alimentar al bebé. Enjuague el chupón del bebé con agua para limpiarlo.
- No sumerja los chupones en azúcar, miel, u otros alimentos.

DESDE EL PRIMER DIENTE HASTA LOS 3 AÑOS

- Lleve a su hijo(a) al dentista para llevar a cabo su primera revisión oral cuando le salga su primer diente o al cumplir un año.
- Cepíllele los dientes dos veces al día (mañana y noche). Utilice un cepillo de dientes para bebé con una pequeña cantidad de pasta con fluoruro, del tamaño de un grano de arroz. Comience a limpiar entre los dientes cuando su hijo(a) tenga dos dientes que hagan contacto.
- Proteja los dientes de su hijo(a) con fluoruro. Consulte con su dentista o pediatra sobre las necesidades de fluoruro que tiene su hijo(a).
- Los vasos entrenadores deben ser utilizados solo hasta que su niño(a) cumpla su primer año de edad. No permita que su hijo(a) tome bebidas azucaradas todo el día.

DESDE LOS 3 HASTA LOS 5 AÑOS

- Cepille los dientes de su hijo(a) por dos minutos, dos veces al día. Utilice una cantidad equivalente al tamaño de un guisante (chícharo) de pasta de dientes con fluoruro y un cepillo de dientes pequeño y suave. Túrnense con su hijo(a), una vez cepíllele usted los dientes y la próxima que se los cepille él/ella. Supervise el cepillado hasta que su hijo(a) pueda escupir la pasta de dientes en vez de tragársela, alrededor de los 6 años.
- Limpie entre los dientes diariamente, por ejemplo, utilizando hilo dental.
- Aníme a su hijo(a) a comer frutas, verduras y alimentos bajos en azúcar y a que beba agua fluorada. Limite los refrigerios, los dulces, el jugo, las sodas y los alimentos pegajosos.
- Consulte al dentista o médico de su hijo(a) sobre el uso de barniz de fluoruro en los dientes del niño para evitar las caries.

Visite: MouthHealthy.org para obtener más sugerencias de la Asociación Dental Americana para ayudar que su hijo(a) tenga la mejor sonrisa.

1 Dye BA, Thornton-Evans G, Li X, Iafolla TJ. Dental caries and sealant prevalence in children and adolescents in the United States, 2011–2012. (Caries dentales y la prevalencia de selladores en niños y adolescentes en los Estados Unidos, 2011-2012). Resumen de información de NCHS, n.° 191.Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. 2015. Disponible en www.cdc.gov/nchs/data/data-briefs/db191.htm

Fotografías, en sentido de las manecillas del reloj, inicie con el recuadro superior izquierdo: © RuslanDashinsky/iStock; © ideabug/iStock; © fatihhoca/iStock; © monkeybusinessimages/iStock
Derechos de Autor © 2018 Fundación de la ADA (Asociación Dental Americana por sus siglas en inglés). Give Kids A Smile y sus logotipos asociados son marcas registradas que pertenecen a la Asociación Dental Americana. Todos los derechos reservados.
SCHOLASTIC y los logotipos asociados son marcas comerciales o marcas registradas de Scholastic Inc. Derechos reservados. © 2018 681561

MATERIALES EDUCATIVOS PATROCINADOS

SCHOLASTIC

ADA Foundation® Give Kids A Smile!®

PEQUEÑAS SONRISAS

LOS DIENTES DE LECHE SON IMPORTANTES

DESDE EL NACIMIENTO HASTA QUE SALE EL PRIMER DIENTE (aproximadamente a los 6 meses)

La primera sonrisa de su bebé aparece aún antes de que usted vea el primer diente—lo que importa en esta etapa es la encía.

¡MEJOR CONSEJO PARA UNA BUENA SONRISA!

Suavemente limpie la encía del bebé con un paño o una gasa limpia, húmeda y suave después de cada alimentación. Esto remueve bacterias y partículas de comida.

HÁBITOS SALUDABLES

Puede contagiar al bebé con gérmenes que causan caries; por eso, no debe colocarse el chupón en su boca para limpiarlo ni compartir las cucharas que utiliza para alimentar al bebé. Para limpiar el chupón, enjuáguelo con agua. Nunca sumerja los chupones en azúcar, miel u otros alimentos.

DESDE EL PRIMER DIENTE HASTA LOS 3 AÑOS

Empezando alrededor de los 6 meses y hasta los 12 o 14 meses, el primer diente de su bebé empieza a salir a través de la encía.

¡MEJOR CONSEJO PARA UNA BUENA SONRISA!

Tan pronto empiecen a salir los dientes de su hijo(a), cepíllelos dos veces al día (mañana y noche). Utilice un cepillo de dientes para bebé con una pequeña cantidad de pasta con fluoruro, del tamaño de un grano de arroz. Comience a limpiar diariamente entre los dientes cuando su hijo(a) tenga dos dientes que hagan contacto.

HÁBITOS SALUDABLES

Lleve a su hijo(a) al dentista para llevar a cabo su primera revisión oral cuando le salga su primer diente o al cumplir un año. No permita que su hijo(a) tome bebidas azucaradas todo el día.

DE 3 A 5 AÑOS

A los 3 años, su hijo(a) tendrá alrededor de 20 dientes. Estos dientes de leche son importantes. Ayudan a su hijo a masticar, hablar y sonreír. También mantienen el espacio para los dientes permanentes.

¡MEJOR CONSEJO PARA UNA BUENA SONRISA!

Cepille los dientes de su hijo(a) por dos minutos, dos veces al día. Utilice una cantidad equivalente al tamaño de un guisante (chícharo) de pasta de dientes con fluoruro en un cepillo de dientes para niño. Supervise el cepillado hasta que su hijo(a) pueda escupir la pasta de dientes en vez de tragársela, alrededor de los 6 años. Limpie entre los dientes diariamente, por ejemplo, utilizando hilo dental.

HÁBITOS SALUDABLES

Anime a su hijo(a) a comer frutas, verduras y alimentos bajos en azúcar. Limite la cantidad de meriendas, dulces, jugos, sodas (gaseosas) y alimentos pegajosos. Recuerde, el agua con fluoruro es la mejor bebida para los dientes de su hijo(a).

2MIN2X

Visite: Watch and Brush at 2min2x.org

Ayude a su hijo(a) a cepillarse durante dos minutos, dos veces al día. Toque una canción o vea un video con duración de dos minutos mientras usted lo/la cepilla.

Fotografías (de arriba hacia abajo): © ideabug/iStock; © fatihhoca/iStock; © monkeybusinessimages/iStock
Derechos de Autor © 2018 Fundación de la ADA (Asociación Dental Americana por sus siglas en inglés). Give Kids A Smile y sus logotipos asociados son marcas registradas que pertenecen a la Asociación Dental Americana. Todos los derechos reservados.
SCHOLASTIC y los logotipos asociados son marcas comerciales o marcas registradas de Scholastic Inc. Derechos reservados. © 2018 681561