

Encuentre Cuidado Dental

- **La Red 2-1-1 de Información de Washington**
www.win211.org/
- **Línea telefónica gratuita de recursos “Answer for Special kids (ASK)” de Withinreach**
www.parenthelp123.org/families/dental-health
- **Centros de Salud Comunitaria y Migrante**
<https://m360.wacmhc.org/frontend/search.aspx?cs=3144>
- **Clínica Dental de la Universidad de Washington**
<http://www.dental.washington.edu/patient/patient-care-guide.html-0>
- **Clínicas Dentales de Escuelas de Higiene Dental**
www.wsdha.com/studentsection/schools
- **Asociación de Clínicas Gratuitas**
www.wafreeclinics.org/clinics.html
- **Asociación de denturistas de Washington**
www.wadenturist.com/findadenturist.aspx
- **Asociación Dental del Estado de Washington**
www.wsdanet.org/wsdassa/

Recursos Dentales

- **Coordinador Local de ABCD**
http://www.abcd-dental.org/pdf/abcd_program_contact_list.pdf
- **Coordinador Local de CSHCN**
www.doh.wa.gov/cfh/mch/documents/coordlst.pdf
- **Equipo Maxilofacial Regional**
www.doh.wa.gov/cfh/mch/maxillofacial_review_teams.htm
- **Grupos Médicos Para Casa**
www.medicalhome.org/leadership/teams.cfm
- **Horario del SMILEMOBILE**
http://www.deltadentalwa.com/Guest/Public/AboutUs/WDS%20Foundation/~media/PDFs/About%20Us/Foundation/smilemobile_schedule_2012.aspx
- **Agencia para la Tercera Edad de su área**
http://www.agingwashington.org/local_aaas.asp
- **Línea Telefónica de Dejar de Fumar**
www.quitline.com



DOH 340-181 February 2016

Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido, llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).

Salud Bucal de Niños de 6 a 12 Años



La buena salud comienza con una boca saludable.



La mayoría de los dientes de los adultos (permanentes) salen entre los 6 y 12 años.

Recuérdale a su hijo cepillarse los dientes con un cepillo dental suave y **una pastadental con fluoruro** dos veces al día, después del desayuno y antes de ir a dormir. Use hilo dental todas las noches.

Enseñe a su hijo a usar una **cantidad de pasta** dental del tamaño de un chícharo. Asegúrese de que su hijo escupa el exceso de pasta dental. Evite enjuagar con agua después.

Déle a su hijo agua potable que tenga un **óptimo contenido de fluoruro**. El fluoruro en el agua es seguro, eficaz y mantiene los dientes fuertes para todas las edades.

Limite el consumo de jugos, bebidas gasificadas (incluyendo bebidas dietéticas) y bebidas deportivas entre comidas.

Asegúrese de que su hijo tenga **selladores dentales**. Los selladores dentales previenen la formación de caries. Los selladores se aplican en el primer y segundo molar permanente entre los 6 y 12 años. Consulte si la escuela de su hijo tiene un programas de selladores.

Déle a su hijo agua de la potable que tenga un óptimo contenido de fluoruro. **El fluoruro en el agua es seguro**, eficaz y mantiene los dientes fuertes para todas las edades.

Los alimentos dulces y con almidón (golosinas, galletas, galletas saladas y papas fritas) pueden causar la formación de caries. Aliente a su hijo a comer estos alimentos a la hora de comer. Entre comidas, coma frutas frescas, vegetales, queso o nueces.

Enseñe a su hijo a evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas recreativas. Pueden causar muchos problemas dentales. El consumo de metanfetaminas puede causar problemas dentales graves y pérdida completa de los dientes.

Lleve a su hijo al dentista. Los consultorios dentales privados, clínicas de salud comunitarias, escuelas y furgonetas móviles cuentan con dentistas e higienistas dentales.