



Centro Nacional de
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad



Enero 2025 | Publicación nro. 47

El cepillado de dientes en la mesa del aula

¡Bienvenido a Recursos para hacerte sonreír! Este boletín informativo mensual cuenta con información y herramientas que el personal de Head Start puede utilizar para ayudar a las familias a promover una buena salud oral. Estos consejos ayudan al personal de Head Start a apoyar a las familias, a las familias que esperan un bebé y a los niños. El boletín también incluye una receta para un refrigerio saludable que los niños pueden hacer en un aula de Head Start o en casa con sus familias.

El cepillado de los dientes en los programas Head Start



Tener dientes sanos es importantes para el crecimiento y el desarrollo, el habla, la autoestima, la preparación para la escuela y el desempeño escolar de los niños. El personal de Head Start puede ayudar a los niños a cepillarse los dientes y desarrollar buenos hábitos de salud oral que duren toda la vida. El cepillado diario con pasta dental con flúor ayuda a prevenir las caries.

La Academia Estadounidense de Dentistas Pediátricos y otras asociaciones profesionales recomiendan que los dientes de los niños se cepillen usando pasta dental con flúor tan pronto como les salga el primer diente en la boca. Programar un momento para que los niños se cepillen los dientes con pasta dental con flúor durante la jornada del programa garantiza que los niños se cepillen los dientes al menos una vez al día.

Recursos para el personal de Head Start

[Curso sobre el cepillado de dientes en un programa de la primera infancia y en casa \(en inglés\)](#)

Complete este curso de aprendizaje gratuito en el [Portafolio de Desarrollo profesional individualizado \(iPD, sigla en inglés\)](#) para obtener información sobre cómo comenzar un programa de cepillado de dientes diario en los programas Head Start. Descubra cómo el flúor previene las caries y cuáles son los pasos del proceso de cepillado de dientes. El curso del iPD también incluye consejos acerca de cómo trabajar con los padres para formar buenos hábitos de cepillado de dientes en casa.

[El cepillado de los dientes en la mesa del aula](#)

Lea esta hoja de consejos de [Póngase al día con la salud oral](#) para obtener información sobre los beneficios del cepillado de dientes en una mesa del aula como grupo, la cantidad de pasta dental con flúor que se debe utilizar y la forma de limpiar y guardar los cepillos de dientes.

[Pasos para cepillarse los dientes en la mesa](#)

Mire este video para ver cómo es la rutina diaria de cepillado de dientes en un programa Head Start. Aprenda cómo ayudar a que los niños tengan una sonrisa saludable.

Recursos para los padres

Comparta estos folletos de [Hábitos sanos para sonrisas felices](#) con los padres de familia para descubrir por qué los dientes primarios (de leche) son importantes y cómo crear una rutina para el cepillado de dientes de sus hijos todos los días en casa:

- [Cómo cepillar los dientes de su niño](#) ofrece consejos acerca del cepillado de los dientes de sus niños.
- [Sugerencias para el uso del cepillado dental para su niño con discapacidad](#) describe formas de apoyar el cepillado cuando un niño necesita ayuda adicional para cuidarse los dientes.

- [Por qué son importantes los dientes de leche](#) explica cómo la salud oral de un niño afecta su desarrollo y salud en general.
-

Receta de El rincón de la cocina: Muffins de huevo y bayas

Ingredientes

4 huevos,
2 plátanos maduros, machacados hasta obtener un puré,
de ½ a 1 taza de bayas, como arándanos, frambuesas o
fresas, espray antiadherente para cocinar.



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375 °F (190 °C).
2. Bata los huevos con los plátanos hasta que se integren.
3. Rocíe ligeramente cada una de las cavidades del molde para mini muffin de forma individual.
4. Coloque de 2 a 3 bayas en cada cavidad del molde.
5. Vierta la mezcla de huevo y banana sobre las bayas hasta que cada cavidad del molde esté llena.
6. Hornee durante 12 minutos o hasta que los muffins estén bien cocidos.

Rinde 12 porciones

Consejo de seguridad: Para evitar lesiones, un adulto debe supervisar el uso del horno.

¡Manténgase conectado!

[Únase a MyPeers](#) para conectarse con los colegas de Head Start y de los programas de la primera infancia de todo el país e intercambiar ideas sobre este y otros temas. Los miembros de la comunidad de **Salud, seguridad y bienestar** (*Health, Safety, and Wellness*) crean redes de cooperación, comparten y aprenden unos de otros. Encuéntrelo en "Todas las comunidades" (*All Communities*) y seleccione el botón azul "Registrarse" (*Join*).

¿Alguien le reenvió este boletín? ¡[Suscríbese](#) y póngase al día!

Queremos saber su opinión

Envíe sus preguntas o comentarios para el Centro Nacional de Salud, Salud Conductual y Seguridad a health@ecetta.info o llame sin cargo al 888-227-5125.

Oficina de Head Start (OHS) | [330 C Street, SW](#) | 4th Floor Mary E. Switzer Building | Washington, DC 20201 | <https://headstart.gov/es> | 866-763-6481 | [Contáctenos](#)

Está recibiendo este correo electrónico porque se suscribió para recibir comunicaciones de la Oficina de Head Start. Para modificar sus preferencias, **actualice las suscripciones de correo electrónico**. Si se suscribió a través del Sistema Empresarial de Head Start (HSES, sigla en inglés), comuníquese con su programa u oficina para obtener ayuda en cancelar la suscripción. **Por favor, no responda a este correo electrónico**. Para obtener asistencia adicional, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.

Las marcas y los logotipos de **Head Start**[®] y **Early Head Start**[®] son marcas comerciales registradas de propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, sigla en inglés).



Share

Unsubscribe



Tweet



Share



Forward