

AGOSTO 2026

SALUD BUCAL PARA EL REGRESO A CLASES



HÁBITOS SALUDABLES PARA UN AÑO ESCOLAR EXITOSO

Bienvenidos a la edición de agosto de 2026 del Boletín de Salud Bucal de CareGuard. Mientras los estudiantes se preparan para regresar a clases, este es el momento ideal para retomar rutinas saludables, incluida la higiene bucal diaria.

Una buena salud bucal favorece el bienestar general de los niños: les ayuda a comer cómodamente, hablar con claridad, concentrarse en clase y participar con confianza en las actividades escolares. El boletín de este mes ofrece consejos prácticos y basados en evidencia para ayudar a los estudiantes y sus familias a comenzar el año escolar con sonrisas saludables.

LISTA PARA UNA SONRISA SALUDABLE AL REGRESAR A CLASES

- Antes de que comiencen las clases, asegúrese de que su familia esté preparada.
- Programe un examen dental preventivo si corresponde.
- Reemplace los cepillos de dientes desgastados.
- Compre pasta dental con flúor.
- Prepare una botella de agua reutilizable.
- Elija opciones saludables para el almuerzo y las meriendas.
- Fomente el cepillado dos veces al día y el uso diario del hilo dental.
- Pequeños preparativos ahora pueden ayudar a establecer rutinas saludables durante todo el año escolar.

POR QUÉ LA SALUD BUCAL ES IMPORTANTE EN LA ESCUELA

Los dientes y las encías saludables contribuyen a la capacidad del niño para aprender, comunicarse y participar en las actividades diarias.

Una mala salud bucal puede causar:

- Dolor y molestias dentales
- Dificultad para consumir alimentos nutritivos
- Ausencias escolares
- Dificultad para concentrarse en clase
- Menor confianza al hablar o sonreír

Establecer hábitos saludables antes del inicio de clases puede favorecer tanto la salud bucal como el éxito académico durante todo el año.



OPCIONES INTELIGENTES PARA LA LONCHERA

Los alimentos nutritivos ayudan a mantener dientes y encías saludables. Incluya con más frecuencia:

- Frutas frescas
- Verduras
- Queso
- Yogur sin azúcar añadida
- Galletas integrales
- Frutos secos (cuando sean apropiados)
- Agua

Limite:

- Bebidas azucaradas
- Dulces pegajosos
- Pasteles y bollería dulce
- Meriendas azucaradas frecuentes

Elegir agua en lugar de bebidas azucaradas es una de las maneras más sencillas de proteger los dientes de los niños.



SEGURIDAD EN LOS DEPORTES

Al comenzar los deportes de otoño, recuerde proteger su sonrisa.

Los niños y adolescentes que practican deportes de contacto deben usar un protector bucal bien ajustado cuando corresponda. Los protectores bucales ayudan a reducir el riesgo de:

- Dientes fracturados
- Lesiones en los labios
- Lesiones en la mandíbula
- Emergencias dentales

El equipo de protección es una parte importante de la prevención de lesiones.

¿SABÍA QUE?

- Los niños con buena salud faltan menos días a la escuela por problemas dentales prevenibles.
- Cepillarse diariamente con pasta dental con flúor ayuda a reducir el riesgo de caries.
- El agua favorece la producción saludable de saliva y ayuda a eliminar partículas de alimentos.
- La atención dental preventiva favorece un crecimiento y desarrollo saludables.

AUTOEXAMEN MENSUAL

Tómese unos minutos una vez al mes para familiarizarse con su boca.

Observe si hay:

- Llagas persistentes
- Bultos inusuales
- Manchas rojas o blancas
- Cambios que no cicatrizan

Si nota algo inusual que dura más de dos semanas, consulte a un profesional de la salud para una evaluación.

El autoexamen no sustituye la atención profesional, pero puede ayudarle a reconocer los cambios antes.

MITO VS. REALIDAD

MITO

"Los dientes de leche no necesitan mucho cuidado porque de todos modos se caerán."

REALIDAD

Los dientes primarios sanos ayudan a los niños a comer y hablar, y guían los dientes permanentes hacia su posición correcta. Cuidar los dientes de leche favorece la salud bucal durante toda la vida.

RECURSOS COMUNITARIOS

Las familias pueden encontrar servicios dentales preventivos a bajo costo a través de:

- Centros de Salud Calificados Federalmente (FQHC)
- Centros de salud comunitarios
- Programas escolares de salud bucal
- Clínicas de facultades de odontología
- Programas dentales de Medicaid (para niños elegibles)
- Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP)

Estos recursos ayudan a mejorar el acceso a la atención preventiva de salud bucal en toda la comunidad.



DESAFÍO DE LA SONRISA SALUDABLE DE ESTE MES

ESTE MES, COMPROMÉTASE A PROTEGER SU SALUD BUCAL

- ☐ CEPÍLLENSE JUNTOS DOS VECES AL DÍA
- ☐ LLEVE AGUA EN LUGAR DE BEBIDAS AZUCARADAS
- ☐ INCLUYA UNA MERIENDA SALUDABLE EN CADA ALMUERZO
- ☐ PROGRAME UNA VISITA DENTAL PREVENTIVA SI ES NECESARIO
- ☐ ANIME A UN FAMILIAR A PRACTICAR HÁBITOS SALUDABLES DE HIGIENE BUCAL CON USTED

Las rutinas saludables que se establecen hoy pueden ayudar a mantener sonrisas saludables durante todo el año escolar.



PREPARADO POR
DARIA BUINEVICH, DDS
FUNDADORA Y DIRECTORA EJECUTIVA
CAREGUARD INITIATIVE

CAREGUARD INITIATIVE
EDUCACIÓN EN SALUD BUCAL BASADA EN EVIDENCIA PARA TODAS LAS COMUNIDADES
WWW.CAREGUARD-INITIATIVE.ORG
© 2026 CAREGUARD INITIATIVE. SE FOMENTA EL USO EDUCATIVO.