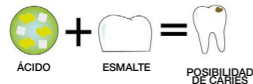


3. LIMITAR LAS COMIDAS ENTRE HORAS

Por qué es importante:

- Las bacterias responsables de la placa dental están presentes en todas las bocas. Las bacterias transforman el azúcar de los alimentos en "ácido", que actúa y ataca los dientes, haciéndolos más vulnerables a la caries.



- Cada vez que su hijo come, ¡se ocasiona un ataque ácido! Por eso, él o ella debe **limitar las comidas entre horas y los alimentos azucarados o pegajosos.**

Comer entre horas una sola vez:

5 caramelos de una vez*
=
1 ataque ácido de al menos 20 minutos para la placa dental



*Se recomienda limitar el consumo de caramelos. El ejemplo utilizado tiene valor de demostración.

Comer entre horas varias veces:

5 caramelos en 5 veces
=
5 ataques ácidos son al menos 100 minutos de ataque ácido para la placa dental



Consejos del Dr. Rabbit:

- Pida a su hijo que le ayude a elegir **tempestiés nutritivos**, por ejemplo verduras frescas, queso o yogures sin materias grasas. Son la mejor elección para unos dientes y un cuerpo saludables. ¡Organice una sesión de degustación en familia para descubrir las verduras preferidas de su hijo!
- Recuerde a su hijo que las golosinas deben consumirse "**ocasionalmente**".
- Haga el experimento de poner un minutero durante **20 minutos** para que se dé cuenta de la **duración de un ataque ácido** después de un tempestiés azucarado. ¡Propóngale que se cepille los dientes antes del final del ataque!



4. IR AL DENTISTA

Por qué es importante:

- El dentista es el **compañero de su hijo** para mantener su salud bucodental. Mediante las visitas regulares, examina la boca, los dientes y las encías de su hijo para prevenir cualquier problema y si es necesario **tratar la caries lo antes posible.**



- Durante la **visita**, su dentista podrá:

- Realizar un examen completo de su boca
- Limpiar y eliminar el sarro de los dientes de su hijo
- Aplicar un tratamiento de flúor
- Mostrarle cómo cepillarse bien los dientes y cómo limpiarse en profundidad los intersticios dentales con ayuda del hilo dental.
- Responder a las preguntas que usted o su hijo puedan tener.

- El dentista también podrá realizar un **sellado de las fisuras molares** permanentes de su hijo con **resina**. Estas fisuras son profundas, difícilmente accesibles en el momento del cepillado y favorecen la acumulación de placa y la formación de caries en ellas.

Consejos del Dr. Rabbit:

- Haga de **las visitas al dentista una cita natural** para su hijo. Instaura por ejemplo un ritual, como una actividad deportiva o una visita a la biblioteca para elegir un libro después de la visita.
- No olvide: usted es un modelo para su hijo. Intente **eliminar toda la aprehensión** ante esa cita. ¡Hable con él/ella y dígame hasta qué punto unos dientes sanos, limpios y lisos son importantes para el bienestar!



¡ADIÓS, MALVADA CARIES!

Maximum Protection Caries

Su aliado para ayudar a prevenir la caries

NIÑOS



DESCUBRA TAMBIÉN LA GAMA ADULTA

Maximum Protection Caries

Su aliado para ayudar a prevenir la caries

con NEUTRALIZADOR DE ÁCIDOS DE AZÚCARES™



Para la sonrisa
resplandeciente
de su
hijo

Saber lo que es
importante...
¡y actuar
juntos!



Una buena higiene bucodental es esencial para la salud de su hijo. Usted puede ayudarlo a adquirir buenos hábitos desde pequeño y a darle buen ejemplo.



Los "superpoderes" de una Sonrisa resplandeciente



Información para usted...
¡Una fuente de **inspiración** para su hijo!

En el ámbito del programa Colgate **Sonrisas brillantes, Futuros brillantes**, su hijo aprende a convertirse en un **defensor dental**.



Los defensores dentales son niños como los demás que descubren los secretos que les permiten proteger la salud y la belleza de sus dientes. ¡Guiados por el **Dr. Rabbit**, el célebre dentista, desarrollan sus superpoderes para convertirse en los defensores de la salud bucodental! ¡Apoye a su hijo en este aprendizaje familiarizándose con estos superpoderes!



LA CARIES ES LA PRIMERA CAUSA DE LOS PROBLEMAS BUCODENTALES EN LOS NIÑOS

Del 60 al 90% de los niños escolarizados en el mundo padece caries*.

¿Qué es una caries?

• La caries es una enfermedad de origen bacteriano responsable de la desmineralización de los tejidos duros del diente: el esmalte y la dentina.

¿Cómo se forma?

- La placa es una capa blanquecina casi invisible compuesta por bacterias y alimentos mezclados con la saliva que se forma sobre los dientes.
- Si el cepillado no se realiza regularmente, las bacterias de la placa dental transforman los azúcares de los alimentos en ácidos. Estos ácidos atacan el esmalte, después la dentina y, finalmente, forman una caries.



Consejos del Dr. Rabbit:

Cuanto más se acumula la placa dental, más peligrosa resulta para el diente y las encías. Eliminarla con regularidad mediante el cepillado es la clave de la prevención. No hay que olvidar los puntos de difícil acceso.

*Datos OMS 2014

1. CEPILLARSE BIEN LOS DIENTES

Por qué es importante:

- Su hijo debe cepillarse los dientes con un dentífrico con flúor **dos veces al día**, especialmente después del desayuno y antes de acostarse.
- El cepillado ayuda a **eliminar la placa dental**, responsable de las caries. El dentífrico con flúor ayuda a fortalecer los dientes y a prevenir la **aparición de caries**.

Cepillar todas las superficies:



Gestos complementarios para mejorar el cepillado:

- Lavarse la boca con **flúor** ofrece una protección suplementaria, que complementa el cepillado.
- La utilización de **hilo dental** ayuda a retirar la placa que el cepillado ha podido dejar.

Consejos del Dr. Rabbit:

- ¡**Cepílese los dientes al mismo tiempo que su hijo!** ¡Demuéstrele que usted también es un defensor dental!
- Busquen juntos un modo de recordar que hay que **cepillar todas las superficies** (incluyendo los molares del fondo).
- ¡Trate de **inventarse un poema** o una canción!
- Pídale a su hijo que anote en el calendario el momento en el que habrá que **sustituir el cepillo de dientes, cada tres meses** o con mayor frecuencia si es necesario.



2. UTILICE LOS PRODUCTOS ADECUADOS

Un cepillo de dientes adaptado y un dentífrico con agentes activos anticaries.

Agentes activos anticaries:

Flúor

Retrasa la desmineralización fijándose en los dientes y favorece la remineralización para proteger los dientes contra las caries.

- El flúor puede fortalecer los dientes **"desde fuera"**: es el caso del dentífrico y del lavado de boca con flúor.
- También puede fortalecer los dientes **"desde dentro"**: el agua del grifo rica en flúor, algunas aguas minerales y los complementos alimenticios que contienen flúor desempeñan ese rol.

Flúor + Neutralizador de ácidos de azúcares™

Nueva tecnología que ofrece una protección superior contra la caries (respecto a un dentífrico clásico con flúor)*.

- El Neutralizador de ácidos de azúcares™ desactiva los ácidos del azúcar en la placa bacteriana, responsables de la aparición de caries.
 - La acción combinada del flúor con el Neutralizador de ácidos de azúcares™ permite igualmente una **remineralización más importante del esmalte**.
- ➔ **Sólo un dentífrico propone hoy en día esta nueva fórmula: Colgate® Maximum Protection Caries, su aliado para ayudar a prevenir la caries.**

*Yin et al (2013), Kraiphaphan et al (2013).

Consejos del Dr. Rabbit:

Para la sonrisa de su hijo, la tecnología Neutralizador de ácidos de azúcares™ está disponible en una fórmula con flúor y con un sabor adaptado a la edad.

