

Smile Squad, el programa dental escolar gratuito



Hazte revisiones dentales periódicas

Smile Squad es el programa dental escolar gratuito del Gobierno de Victoria. Ofrece atención odontológica gratuita a todos los estudiantes de primaria y secundaria que asisten a escuelas públicas del estado de Victoria.

Queremos que todos los estudiantes aprovechen al máximo su experiencia escolar.

La caries dental puede interferir con el aprendizaje. Puede causar dolor y afectar el sueño y la concentración.

Smile Squad está aquí para ayudar a niños, niñas y jóvenes a mantener una boca sana y sin caries.

A continuación, compartimos algunos de nuestros mejores consejos para cuidar las sonrisas de los niños y niñas en edad escolar. Encontrará más información sobre el cuidado de los dientes en www.dhsv.org.au/oral-health-advice



La salud bucal es fundamental para la salud y el bienestar general.

Las revisiones dentales periódicas a cargo de un profesional son importantes a lo largo de toda la vida. Ayudan a detectar y tratar cualquier problema a tiempo.

Apunte a su hijo o hija a la atención dental gratuita cuando Smile Squad visite su escuela, o pida cita con Smile Squad en la clínica dental comunitaria más cercana a través del buscador de clínicas de DHSV: www.dhsv.org.au/clinics

¿Desea más información?

Visite www.health.vic.gov.au/smile-squad



Come sano, bebe sano y cepíllate bien





Come sano

Una alimentación saludable para el cuerpo y la mente en crecimiento es la mejor aliada para unos dientes sanos. Es importante consumir cada día una variedad de alimentos nutritivos, entre ellos:

- frutas y verduras
- cereales y granos como el arroz y el pan
- productos lácteos como la leche, el queso y el yogur, o alternativas vegetales enriquecidas con calcio
- huevos
- carnes y pescados.

Muchos fabricantes de alimentos ocultan azúcares en los tentempiés dirigidos a los niños. Compare las etiquetas y elija productos con menos azúcar.



Bebe sano

El agua del grifo fluorada es la mejor bebida para la salud bucal.

Llena una botella reutilizable con agua en la escuela.



Cepíllate bien

El cepillado elimina las bacterias que causan la caries. La pasta dentífrica fluorada ayuda a reparar la superficie del diente y mantiene los dientes fuertes.

Los niños y niñas necesitarán ayuda para cepillarse los dientes hasta los ocho años.

Cómo cepillarse los dientes

PASO 1



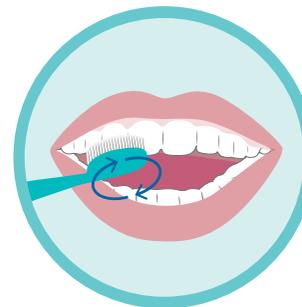
Cepillarse por la mañana y por la noche antes de acostarse.

PASO 2



Poner una cantidad de pasta dentífrica con flúor del tamaño de un guisante en un cepillo de dientes suave.

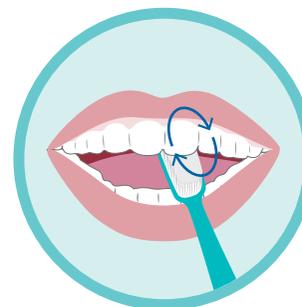
PASO 3



Cepillar los dientes y la línea de las encías con movimientos suaves y circulares.

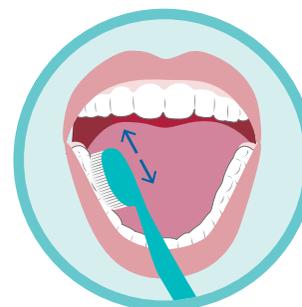
Empezar por las superficies exteriores.

PASO 4



Repetir el cepillado en las superficies interiores de los dientes.

PASO 5



Usar un movimiento suave de vaivén en las superficies de masticación.

Después de cepillarse, escupir la pasta, pero no aclarar con agua.

Asegúrate de cepillar bien todas las superficies: arriba y abajo, izquierda y derecha, delante y detrás.