**Transcripcion “Consejos saludables para dientes pequeños” (YouTube)**

<https://youtu.be/uwqDURNoEHw>

**Duracion: 3:07**

*(Música alegre y encantadora)*

*[Texto en pantalla: Consejos saludables para dientes pequeños]*

*Narradora: (Personaje de Mamá)*

La salud dental puede ser difícil de navegar. Especialmente cuando se trata de nuestros pequeños. Pero la verdad es que la salud bucal es una parte muy importante del bienestar general.

*[Texto en pantalla: La salud bucal es una parte muy importante del bienestar general]*

A continuación ofrecemos algunos consejos que le ayudarán a estar pendiente de la sonrisa de su hijo para que pueda crecer fuerte y saludable.

La dentición usualmente ocurre entre los 4 y 6 meses.

Otros síntomas comunes de la dentición incluyen irritabilidad, problemas para dormir, pérdida de apetito, babeo y fiebre leve.

*[Texto en pantalla: Fiebre leve menos de 100.4 F]*

Es normal que se sientan molestias leves durante la dentición.

*[Texto en pantalla: Caries del biberón]*

Evite dormir a los bebés con un biberón, ya que la leche puede quedarse alrededor de los dientes del bebé y causar caries.

*[Texto en pantalla: Chuparse el dedo]*

A muchos niños pequeños les gusta chuparse el pulgar o los dedos. Pero esté pendiente de cuánto tiempo dura el hábito.

*[Texto en pantalla: Referencia: Academia Estadounidense de Dentistas Pediátricos https://www.aapd.org/assets/1/7/FastFacts.pdf ]*

Cuanto antes su hijo deje el hábito de chuparse el dedo, mejor. Si su hijo se chupa el pulgar o el dedo, pídale consejo a su dentista para promover un desarrollo bucal saludable para su hijo.

*[Texto en pantalla: Exámenes dentales y preparación para la escuela]*

Los dientes sanos ayudan a preparar a su hijo para el éxito en el salón de clases. Si tiene un hijo que empieza la escuela pública, asegúrese de que tenga un chequeo dental 12 meses antes de que empiece la escuela o antes del 31 de mayo de su primer año escolar.

*[Texto en pantalla: Mayo 31 Fecha límite]*

*[Texto en pantalla: Caries y buena salud dental]*

Las caries pueden suceder a cualquier edad. Pero son más comunes en los niños. Los niños comen dulces con frecuencia y pueden tener problemas para cepillarse los dientes correctamente.

¿Las buenas noticias? Los buenos hábitos dentales pueden ayudar a reducir el riesgo de caries. Anime a sus hijos a cepillarse los dientes durante dos minutos, dos veces al día y a usar hilo dental todos los días.

*[Texto en pantalla: Cepillarse por 2 minutos. Cepillarse 2x al día.]*

*[Texto en pantalla: Consejos para el cepillado]*

Para los bebés, limpie suavemente sus encías con una toallita y agua todos los días.

Si tiene hijos menores de 2 años, hable con su dentista sobre cuándo debe cambiar a una pasta dental con fluoruro.

*[Texto en pantalla: 2-3 AÑOS cantidad tamaño de un grano de arroz]*

Los niños de entre 2 y 3 años sólo necesitan suficiente pasta de dientes para cubrir el tamaño de un grano de arroz.

*[Texto en pantalla: 3-6 AÑOS cantidad tamaño de un chícharo]*

Los niños de 3 a 6 años pueden usar con seguridad una cantidad del tamaño de un chícharo.

*[Texto en pantalla: Chequeos de rutina]*

Recuerde, no todos los problemas dentales son obvios. Por eso es importante programar chequeos de rutina.

Proteja sonrisas y detecte los problemas temprano haciendo dos citas al año para sus hijos.

*[Texto en pantalla: 2 citas dentales al año]*

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre los síntomas dentales, llame a su dentista o pediatra.

Para encontrar un dentista de Medi-Cal visite SonríeCalifornia.org o llame al 1-800-322-6384.

*[En pantalla: Logotipo de SonríeCalifornia.org.]*