

Cepille por la noche para quitar la comida para prevenir caries. Cepille por la mañana para quitar el moco que se seca en los dientes durante la noche, que es similar al moco en la nariz!



Calendario de Cepillado para:

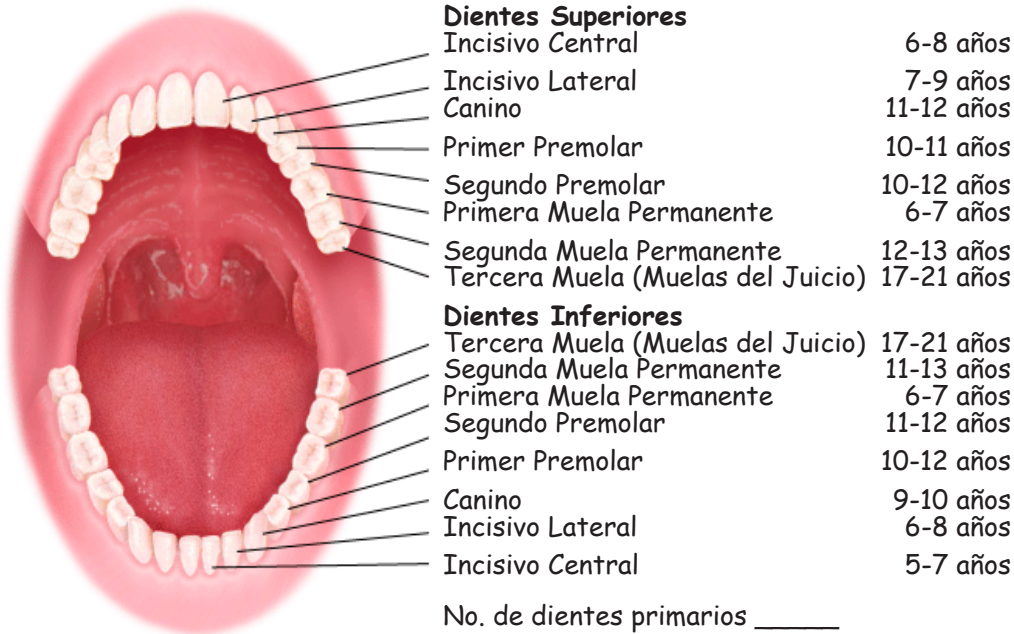
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

- ### Instrucciones de Higiene Oral
- Cepillarse los dientes después del desayuno y antes de dormir con supervisión de un adulto hasta por lo menos 8 años de edad.
 - Entre las edades de 5-9, 12 dientes permanentes saldrán. Es por eso que es importante establecer buenos hábitos de cepillado.
 - Use una mancha pequeña de pasta de dientes para eliminar la placa de los dientes.
 - Recuerde de cepillar en pequeños círculos para ayudar a limpiar los dientes y las encías.
 - Cepille la lengua y el techo de la boca suavemente.
 - Marca en tu calendario para establecer una rutina.
 - Utilice el hilo dental diario.

Edad 5-9 Reporte Dental

Gráfico de la Erupción de los Dientes Permanentes

****Erupción varía para todos los niños****



• Recomendaciones están resaltadas:

- Evite los dulces pegajosos, gomitas de fruta, pasas, refresco, Gatorade, jugo y leche de chocolate para evitar caries y la obesidad.
- Cuando los dientes primarios están flojos, mueva hacia fuera para permitir que los dientes permanentes salgan.
- Si está tomando vitaminas, elija vitaminas masticables duros o en líquidos en lugar de vitaminas gomosos.
- Usar pasta de dientes para adultos.
- Cepille por 2 minutos.
- Use un cepillo Sonicare.
- Se recomiendan los selladores.
- Referencia en el futuro al ortodontista.
- Si usted mastica chicle, elija chicle sin azúcar.
- Se recomienda un protector bucal para practicar deportes.

Comentarios: _____

Higiene Oral:

Excelente

Bueno

Más o Menos

Mal

Examen:

Caries? Si/No

Riesgo de Caries? Bajo
Moderado
Alto

Apiñamiento? No
Leve
Moderado
Severo

Gingivitis? Si/No

Calculo? Si/No

Áreas para Mejorar:

Dientes posteriores/
Muelas

Dientes anteriores/
Incisivos y Caninos

Exterior/ Lado de la
Mejilla

Interior/Lado de la
Lengua

Dientes Superiores

Dientes Inferiores

Línea de las Encías

Lengua

Uso de Hilo Dental



Ejemplos de Azúcar:

- Mountain Dew 12 oz. = 47 gramos = 12 cucharillas de azúcar
- Skittles 2.17 oz. = 47 gramos = 12 cucharillas de azúcar
- Leche de Chocolate 12 oz. = 39 gramos = 10 cucharillas de azúcar
- Welch's Gomas de Fruta 2.25 oz. = 18 gramos = 4 ½ cucharillas de azúcar
- Vitaminas de Goma (2) = 4 gramos = 1 cucharilla de azúcar
- 4 gramos de azúcar = 1 cucharilla de azúcar



su asistente dental hoy

fecha