

# LINCOLN PEDIATRIC DENTISTRY

Cepille por la noche para quitar la comida y 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 la supervisión de un adulto hasta por lo menos los 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/del tamaño de un grano de arroz de pasta de dientes o agua 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.
- Use el hilo dental diario.

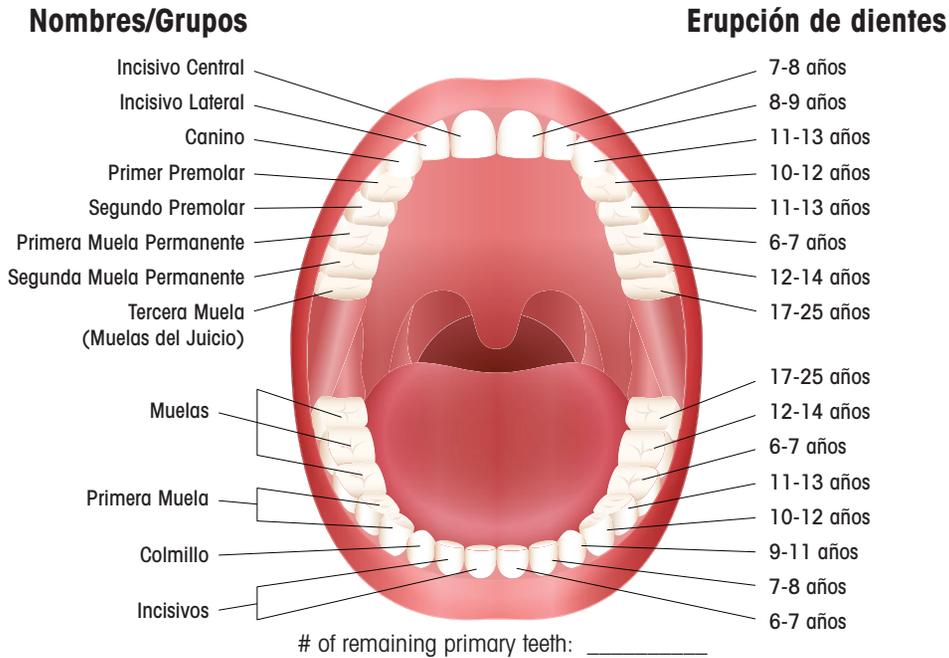
Heidi J. Stark, D.D.S. • Libby A. Johnson, D.D.S. • Emily J. Egley, D.D.S.  
 Katie J. Garcia, D.D.S. • Allie L. Wolf, D.D.S. • Baylee J. Mink, D.D.S.  
 Jen A. Carter, D.D.S. • Alex C. Rosenau, D.D.S.  
 WWW.LINCOLNPEDIATRICDENTISTRY.COM

North Office: 3272 Salt Creek Cr., Ste. A • Lincoln, NE 68504 • (402) 476-1500 • Fax (402) 476-1510  
 Southeast Office: 4301 S. 80th St. • Lincoln, NE 68516 • (402) 476-1500 • Fax (402) 476-1510  
 East Office: 7001 A St., #103 • Lincoln, NE 68510 • Phone (402) 476-1500 • Fax (402) 476-1510  
 Yankee Hill Office: 3811 Grainger Pkwy • Lincoln, NE 68516 • Phone (402) 476-1500 • Fax (402) 476-1510

# 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 duras o en líquidos en lugar de vitaminas gomosas.
- 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: \_\_\_\_\_

su asistente dental hoy

fecha

### 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 Colmillos

Exterior/Lado de la Mejilla

Interior/Lado de la Lengua

Dientes De Arriba

Dientes De Abajo

Línea de las Encías

Lengua

Usa 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 Gomitas de Fruta 2.25 oz. = 18 gramos = 4.5 cucharillas de azúcar

Vitaminas de Goma (2) = 4 gramos = 1 cucharilla de azúcar

4 gramos de azúcar = 1 cucharilla de azúcar