



Dígale a los dientes

- ¡Casi todos los alimentos pueden causar caries si no se cepillan los dientes y se usa hilo dental regularmente!
- Los alimentos masticables, pegajosos y con alto contenido de azúcar son los que más causan caries.
- La frecuencia y el tiempo que los alimentos permanecen en la boca es tan importante como el tipo de alimento que usted come. Si su hijo bebe bebidas con alto contenido de azúcar, como refresco, durante largos períodos de tiempo, esto puede causar caries.
- Los alimentos que promueven una buena salud dental incluyen frutas y verduras frescas, yogurt natural, queso y leche.

Los niños pueden aprender sobre la alimentación saludable y como volverse más activos leyendo libros.

¿Quiere encontrar libros sobre esos temas para leer con su hijo?

Ve a nuestra cuenta en Goodreads
<http://umurl.us/aGM>

(cuando escriba la página web, recuerde que tiene que distinguir las mayúsculas y minúsculas)

Practiquen a usar el hilo dental

Para ayudar a su hijo a aprender cómo usar el hilo dental:

Necesitará:

Un cartón de huevos, hilo o una cuerda blanca.

Esto es lo que debe hacer:

Voltee el cartón de huevos boca abajo para que actúe como dientes. Muéstrela a su hijo cómo usar el hilo dental envolviendo el hilo alrededor de sus dedos y usando hilo dental en el cartón de huevos (dientes). Haga que su hijo lo intente.



Mantenga las caries alejadas

Para ayudar a que su hijo entienda lo importante que es cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días, intente lo siguiente:

Necesitará:

Una manzana, un cuchillo y una bolsa de papel.

Esto es lo que debe hacer:

Con dos días de anticipación, haga un agujero de 1 pulgada de profundidad en la manzana. Póngalo en la bolsa de papel para que se oscurezca. Luego, haga un agujero en la bolsa para que su hijo pueda ver la "carie". Dígales que así es como se ve un diente con caries y que cepillarse los dientes y usar el hilo dental ayuda a prevenir las caries.



Niños en la Cocina

Haga que su hijo participe en la preparación de esta receta untando la mantequilla de cacahuete en los pedazos de manzana.

Receta

Manzana Sonriente

Nada más corte la manzana, ¡tu hijo puede hacer el resto!

Ingredientes:

- Manzana (2 rebanadas para cada persona)
- Mantequilla de cacahuete
- Malvaviscos chiquitos (5 para cada persona)

Direcciones:

1. Lávese las manos y las superficies que van a usar.
2. Lave la(s) manzana(s), córtelas en 8 rebanadas cada una y descarte el corazón. Dé a cada persona 2 rebanadas.
3. Muéstrela a su hijo cómo untar mantequilla de cacahuete en un lado de cada rebanada de manzana. Ponga malvaviscos en una rebanada de manzana. Pon la otra rebanada encima.
4. Levante la manzana sonriente y devuélvele la sonrisa.

Después de haber comido la manzana sonriente, pregúntele a su hijo qué es lo que tiene que hacer después de comer una botana (especialmente una comida dulce y pegajosa como los malvaviscos). Luego, cepillen sus dientes juntos.



Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • extension.missouri.edu