

# Una sonrisa saludable? Es fácil de encontrar! Recuerde cepillo y hilo dental todos los días!

## Febrero es el Mes Nacional de la Salud Dental

© 2010 American Dental Association



### Impactos sobre la Salud

La falta de higiene oral como caries, dientes ausentes y la enfermedad periodontal, pueden afectar la salud general y la capacidad de comer alimentos saludables. Varios informes indican que el bajo grado de infección en la boca puede contraer mas enfermedades tales como: cardiovasculares (enfermedades del corazón y derrame cerebrales), enfermedades respiratorias (enfermedad pulmonar), cáncer (que implican la cabeza, el cuello, el esófago, y los pulmones) y los pobres resultados del embarazo (bebés que nacen demasiado pequeños y demasiado pronto).

Fuentes:

"¡Qué pobre higiene bucal afecta a su salud"  
Associated Content por Yahoo

"Salud Bucal" [www.health.state.ny.us](http://www.health.state.ny.us)

### Comida de buena salud dental

El consumo de alimentos nutritivos y el establecimiento de hábitos alimenticios saludables pueden poner a usted y a sus hijos en el camino hacia una buena salud dental.

- Coma una dieta balanceada que incluya alimentos de todos los grupos de alimentos.
- Nunca permita que su bebé o niño se duerma con un biberón o taza entrenadora con nada que no sea agua.
- Ofrezcale a su hijo agua como bebida principal. También ofrezca a su hijo 2 tazas de leche cada día.
- Limite el jugo a 2 onzas para infantes y 4 onzas para los niños. Diluya el jugo con agua adicional.
- Establecer horario de comida y merienda, ofrecer leche o jugo con moderación en estos momentos. Ofrezca agua a su hijo entre las comidas.
- Escoja bocadillos saludables para usted y sus hijos– queso, yogur y cortar las frutas y verduras. Límite los aperitivos que se pegan a los dientes, tales como: galletas, galletas saladas y fruta seca o puede servirlos con algo como el queso que le ayudará a limpiar los dientes al comer.
- Limite su consumo de azúcar de la familia

### El cepillado / limpieza con hilo dental

Los adultos deben cepillarse dos veces al día durante 2 minutos y usar el hilo dental una vez al día. El buen cuidado oral es especialmente importante durante el embarazo.



Limpie la boca y las encías de su bebé con un paño suave y húmedo dos veces al día.

Una vez que salgan los dientes, cepille con un cepillo de dientes suave y pequeño y agregue una pequeña cantidad de pasta de dental. Empezar el uso del hilo dental cuando tenga mas de 2 dientes. Para su hijo, aplique una pequeña cantidad de pasta dental para ellos. Que se cepillan los dientes primero y luego cepille su propia cuenta para obtener cualquier punto que se perdieron. Cepílese dos veces al día y usar hilo dental una vez al día.

Para obtener más información

[www.ada.org](http://www.ada.org)

[www.healthyteeth.org](http://www.healthyteeth.org)

## Cazuela de Carne Tortilla y Queso

---

1 lb. de carne picada magra o molida  
1 pimiento verde picado  
1 pimiento rojo picado  
1 frasco (16 oz) de salsa  
1 lata (14-1/2 oz) de tomates cortados en cubitos, sin escurrir (o 2 tazas de tomates frescos picados)  
1 paquete. (10 oz) de maíz descongelado  
12 tortillas de maíz (6 pulgadas)  
1-1/2 tazas de queso cheddar rallado, dividido

Precalentar el horno a 375 ° F. Dore la carne con los pimientos en un sartén grande; desechar la grasa . Añadir la salsa, los tomates y el maíz, llevar al punto de hervir.

COLOCA 1 taza de la mezcla de carne en un molde para hornear de 13x9 pulgadas; cubra con 6 tortillas, la superposición de que sea necesario. Cubrir el resto con la mitad de la mezcla de carne y queso, cubra con las tortillas restantes y mezcla de la carne. Cubra con papel de aluminio.

Hornear 25 a 30 minutos. o hasta que se caliente. Espolvorear con el queso restante. Deje reposar 5 minutos o hasta que el queso se derrita. Rinde 6 porciones.

## Actividad de invierno

Es muy importante que usted y sus niños estén activos durante todo el invierno.

### Actividades en casa:

- Danza
- Hacer una carrera de obstáculos
- Pregunte en su biblioteca por un DVD o video de ejercicios adecuado para niños
- Escuchar Simón dice o juegos de otros niños

### Actividades al aire libre:

- Ir en trineo
- Construir un muñeco de nieve
- Patinaje sobre hielo
- Limpiar la nieve con una pala
- Hacer ángeles de nieve

---

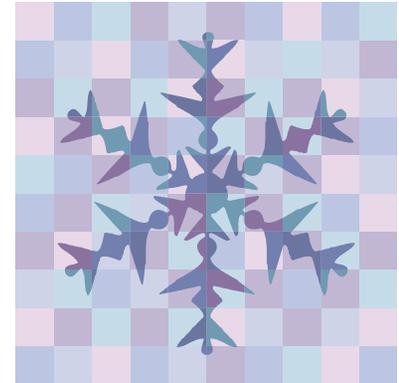
### Nuestras Oficinas Estarán Cerradas:

Enero 17—Día de los Derechos Humanos de Idaho

Febrero 21—Día del Presidente



# Enero / Febrero 2011



## Noticias de WIC

WIC es un programa de oportunidades iguales. Si usted ha sido discriminado por motivos de raza, nacionalidad, sexo o incapacidad, escriba inmediatamente a la Secretaria de Agricultura.