

Dé a su bebé un comienzo saludable

El primer paso para garantizar la salud bucal de su bebé es cuidar su propia salud.



- Vaya al dentista regularmente.
- El cuidado dental es inofensivo durante el embarazo.
- Cepille bien sus dientes dos veces al día con pasta de diente con flúor para remover la placa.
- Limpie entre los dientes todos los días.

Dientes de leche saludables

- Limpie las encías del bebé con un paño limpio y húmedo después de comer y antes de acostarlo para eliminar los gérmenes y el azúcar.
- Pregúntele a su dentista, higienista o médico acerca de los suplementos de flúor para desarrollar dientes fuertes.
- Sólo la leche materna, fórmula o agua se debe dar en el biberón.
- Ofrezca el biberón sólo en las horas de comer del bebé.
- No ponga al bebé a dormir con un biberón o vasito de entrenamiento.
- Una vez que su bebé tenga dientes, puede utilizar un cepillo de dientes suave para limpiar los dientes.



El flúor y los selladores dentales

¿Por qué es importante el flúor?

El flúor ayudará a fortalecer los dientes y a protegerlos contra las caries. Determine el nivel de flúor en su agua y si no contiene un nivel suficiente de flúor, pregúntele a su dentista o médico acerca de darle gotas o tabletas de flúor a su bebé.

Las aplicaciones tópicas de flúor, tales como el barniz de flúor, se pueden aplicar tan pronto como aparezca el primer diente. Las aplicaciones de flúor ayudan a prevenir las caries. Hable con un higienista dental, dentista, enfermera o médico para asesoramiento acerca de las aplicaciones de flúor.

¿Qué son los selladores dentales?

Los selladores dentales son una capa fina, plástica que sella los dientes contra las comidas y los gérmenes que causan las caries. Los selladores dentales le ayudarán a prevenir las caries en las piezas que sirven para masticar de los dientes posteriores. Preguntele a su dentista o higienista



P-44078S
Rev. 07/2012

DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES
DIVISION OF PUBLIC HEALTH

DIENTES SANOS PARA SONRISAS FELICES



Consejos de salud bucal para padres y cuidadores

Salud bucal del bebé y el niño pequeño

La prevención temprana es clave para garantizar una buena salud bucal de por vida.



¿Por qué son importantes los dientes de leche?

- Ayudan a masticar y hablar con claridad
- Guían los dientes permanentes
- Ayudan a la formación de la mandíbula y la cara
- Son signos de buena salud
- Ayudan a asegurar una sonrisa sana y una imagen propia positiva.

Caries de la Primera Infancia también conocidas como caries del biberón

- Caries de la primera infancia son caries en los dientes de bebés y niños que pueden ser dolorosas.
- El azúcar en fórmula, jugos y bebidas endulzadas puede cariar los dientes si se queda en la boca del bebé mientras duerme. Evite acostar a su bebé con un biberón.
- No agregue azúcar, jarabes, edulcorantes, refrescos o miel a la botella o el chupete.

Es hora de usar un vaso

- Los bebés deben dejar el biberón para cuando cumplan su primer año.
- Quítele el biberón gradualmente. La mayoría de los bebés no querrán dejar el biberón súbitamente.
- Cuando su bebé se pueda sentar bien, comience a ofrecerle un vasito (alrededor de los 6 meses). Opciones saludables incluyen agua, leche materna o fórmula.
- Sea paciente. A su bebé le va a tomar algo de tiempo aprender a beber de un vaso.

Elementos básicos para una boca sana



El Cuidado de los Dientes Comienza Temprano en la Vida

1 - 2 años de edad

- Cepille suavemente los dientes de su hijo con un cepillo de diente suave después de las comidas y por las noches.
- Programe una visita al dentista para cuando cumpla el primer año.
- Los dientes sanos son todos de un solo color. Si usted ve manchas marrones en los dientes de su hijo vea a un dentista o médico enseguida.

2 - 6 años de edad

- Lleve a su hijo a un profesional dental para su cuidado.
- Cepille los dientes de su hijo con una pequeña cantidad de pasta de diente con fluoruro después de las comidas y antes de acostarse.
- Supervise a su hijo para asegurarse de que está escupiendo la pasta de diente.

Es importante supervisar y ayudar a su hijo cada vez que se cepille hasta que sepa cepillarse los dientes correctamente.

Buena nutrición y la dentición

Alimentos y bebidas nutritivas apropiadas para la edad son necesarios para dientes y encías



- Fomente buenos hábitos alimenticios. Elija entre una variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos. Establezca un horario para las comidas regulares y las meriendas.
- Alimente a su hijo con meriendas bajas en azúcar como queso, yogur, mantequilla de maní y vegetales.
- Cuando su niño tenga sed, ofrezcalé agua. Evite las bebidas dulces como la soda y el jugo.
- Cepille los dientes con pasta de diente con fluoruro después de comer.
- Limite la cantidad de dulces azucarados como dulces, meriendas azucaradas, galletas y pasteles
- Los niños en las edades de 1-5 necesitan tres vasos de leche al día.

Dentición

¿Cuándo le saldrá un diente a mi hijo?

Por lo general entre 6 a 10 meses de edad.



¿Cuáles son los síntomas de la dentición?

Los síntomas son irritabilidad y babeo. Pruebe con un paño húmedo o frío. Evite las galletas de dentición. La dentición no causa fiebre ni infección de oído. Su hijo pueda que necesite más cariño y atención durante la dentición.