

Una Boca Saludable



Para Su Bebé

U.S. Army Center for Health Promotion & Preventive Medicine

Directorate of Health Promotion and Wellness Oral Fitness Program
Aberdeen Proving Ground Maryland, 21010-5403



“ ¿Qué estas haciendo?” preguntó Ana. Ana y su amiga, María, estaban observando al niño de María jugar.

“ Le estoy limpiando los dientes a mi bebé,” dijo María.

“ ¡Pero tu bebé tiene pocos dientes!” dijo Ana.

“ Es cierto, pero mi dentista me explicó las cosas que puedo hacer para evitar que al bebé se le formen caries (picaduras) en los dientes,” dijo María.

“¿Pero no es cierto que los dientes de leche se caen?” dijo Ana.

“Es verdad, pero las caries (picaduras) de los dientes le causan dolor al bebé. Además los dientes de leche mantienen el espacio para los dientes permanentes,” dijo María.



“¿Qué más te dijo el dentista?” preguntó Ana.

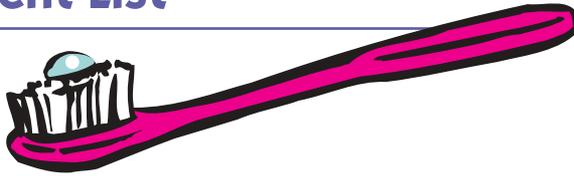
“Ella me dijo como el fluoruro protege los dientes. También ella me dijo que le diera al bebé comidas saludables y que no lo acostara en la cama con el biberón (pacha, botella),” dijo María.

“¿Cuándo se debe empezar el cuidado de los dientes del bebé?” preguntó Ana.

“Tan pronto le comienzan a salir. Los dientes pueden picarse con caries tan pronto salen en la boca,” dijo María.

“¡Tendré que empezar a pensar en estas cosas pronto!” dijo Ana riendo.

Content List



Antes de que nazca su bebé	5
Proteja los dientes de su bebé con fluoruro	6
Examine y limpie los dientes de su bebé	7
Alimentar a su bebe con comidas saludables	8
?Como Puedo Encontrar el Azucar Escondida en los Alimentos ?	9
Prevega las caries de la infancia causadas por el biberón.....	10
Lleve su niño/niña al dentista	11

Antes de que nazca su bebé—

Lo que usted come durante el embarazo es muy importante. Los dientes de un bebé comienzan a formarse durante el embarazo. La nutrición es importante para los dientes de su bebé, aún en el vientre, para desarrollarse correctamente. Una dieta balanceada le ayudará a usted y a su bebé a mantenerse saludables. Siga los consejos de su doctor, coma los alimentos adecuados y tome las vitaminas necesarias.

También es el momento para pensar como va a alimentar a su bebé.



Proteja los dientes de su bebé con fluoruro

El Fluoruro protege los dientes contra las caries y evita que progresen las caries que están empezando.

- El fluoruro se encuentra en el agua potable de algunos pueblos y ciudades.

Pregúntele a su dentista o médico si el agua potable donde usted vive tiene fluoruro. Si el agua potable no tiene fluoruro, pregúntele al dentista o médico sobre una receta para suplementos de fluoruros en gotas para su bebé.



Examine y limpie los dientes de su bebé

Examine los dientes de su bebé

Los dientes saludables tienen un color uniforme. Si ve manchas o puntos en los dientes, lleve a su bebé al dentista.

Limpie los dientes de su bebé con un paño suave y limpio o con un cepillo dental para bebés en cuanto salgan en la boca. Limpie los dientes por lo menos una vez al día. Lo mejor es limpiar los dientes justo antes de ponerlo a dormir.



A los dos años, la mayoría de los dientes del niño han salido. Ahora los puede empezar a cepillar con una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro. Use una cantidad pequeña de pasta dental como muestra el dibujo—

Según su niño/niña crece deje que use su propio cepillo—pero usted ponga la pasta dental en el cepillo hasta los 6 años.



Los niños pequeños no pueden cepillarse los dientes por sí mismos. Ellos necesitarán su ayuda hasta que tengan 7 u 8 años de edad. Comience el cepillado y luego déjelos que terminen, y asegúrese de colocar la pasta dental sobre el cepillo de dientes - utilice solamente una cantidad pequeña.

Alimentar a su bebe con comidas saludables

Gérmenes invisibles llamados bacterias se encuentran en tu boca todo el tiempo. Las bacterias destruyen el azúcar que pones en tu boca, y la convierten en ácidos. Este ácido causa las caries.

Seleccione alimentos que contengan poca azúcar para su bebe. Delefrutas y vegetales en vez de dulces y galletas. Ejemplos de otras meriendas saludables son: Pan tostado, Queso, Galletas saladas, Pretzels, Salsa de manzana (sin azúcar), Cereal seco (sin azúcar), Yogur



?Como Puedo Encontrar el Azucar Escondida en los Alimentos?



Lea las etiquetas para determinar la cantidad de azúcar que se les ha agregado. Si la azúcar es una de las primeras tres ingredientes en la lista significa, es que se le ha agregado mucha azúcar al producto.

En las etiquetas el azúcar puede ser descrito con cualquiera de los siguientes nombres: Refined sugar (azúcar refinada), Corn syrup (miel de maíz), Lactose (lactosa), Glucose (glucosa), Nutritive sweetener (endulzador nutritivo), Natural sweetener (endulzador natural), Fructose (fructosa), Sucrose (sucrosa), Honey (miel), Dextrose (dextrosa), Malt (maltosa), Molasses (miel de caña)

Prevenga las caries de la infancia causadas por el biberón (pacha, botella)

No acueste a su bebé con el biberón (pacha, botella) en las noches o durante la siesta. *(Si acuesta a su bebé con el biberón (pacha, botella), llénelo con **agua** solamente.)*



La leche, fórmula, jugos y otras bebidas dulces como los refrescos (sodas) contienen azúcar. Chupar el biberón (pacha, botella) lleno de estos líquidos azucarados puede causar caries o picaduras en los dientes. Los dientes con caries o picaduras pueden ser dolorosos y es costoso tratarlos.

- Durante el día, para tranquilizar a su bebé no le dé el biberón (pacha, botella) con jugos o líquidos azucarados como si fuera un chupete (chupón).
- Si su bebé usa un chupete (chupón), nunca lo moje en miel u otro líquido dulce.
- Cerca del primer cumpleaños de su niño/niña debe enseñarle a beber de un vaso (taza) en vez del biberón (pacha, botella).



Lleve su niño/niña al dentista

Pregúntele a su dentista cuando debe llevar a su niño/niña para la primera visita. Usualmente, el dentista deseará ver a su niño antes de su primer cumpleaños. En la primera visita el dentista examinará los dientes de su niño/niña.



DISTRIBUTION UNLIMITED

Prepared by:



U.S. Army Center for Health Promotion & Preventive Medicine
<http://chppm-www.apgea.army.mil>

1-800-222-9698

TA-077-0607

Acknowledgement to:

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health National Institute of Dental and Craniofacial Research