Una boca saludable para su bebé

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
Institutos Nacionales de la Salud

Mantener los dientes saludables es importante para todos, incluyendo para su bebé. Los niños necesitan dientes sanos para poder masticar y hablar claramente. Los dientes de leche también mantienen el espacio para los dientes permanentes. Este folleto le puede ayudar a mantener sana la boca de su bebé y darle así un buen comienzo.

Una boca saludable para su bebé

1. Proteja los dientes de su bebé con flúor.
2. Examine y limpie los dientes de su bebé.
3. Dele a su bebé alimentos saludables.
4. No acueste a su bebé con el biberón.
5. Lleve a su niño al dentista antes de su primer cumpleaños.

Ana y su amiga María estaban observando a los niños de María jugar. "¿Qué estás haciendo?" preguntó Ana.

"Le estoy limpiando los dientes a mi bebé", contestó María.

"¡Pero tu bebé tiene pocos dientes!" dijo Ana.

"Es cierto, pero el dentista me explicó que hay cosas que puedo hacer para evitar que la bebé tenga caries en los dientes", dijo María.

"¿Pero no es cierto que los dientes de leche se caen?" preguntó Ana.

"Sí, es verdad, pero antes de caerse, los dientes de leche pueden picarse con caries causándole dolor a la bebé. Además, los dientes de leche son importantes porque mantienen el espacio para los dientes permanentes", dijo María.

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

“Me dijo que el flúor protege los dientes. También me dijo que le diera a la bebé comidas saludables y que no la acostara en la cama con el biberón”, dijo María.

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

“Tan pronto les comienzan a salir. Los dientes pueden empezar a picarse con caries apenas salen”, dijo María.

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

1 Proteja los dientes de su bebé con flúor (también conocido como "fluoruro").

El flúor, también conocido como fluoruro, protege los dientes contra la caries. Además, puede evitar que progrese la caries que está empezando.

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

Pregúntele al dentista o al médico si el agua potable donde usted vive tiene flúor. Si el agua potable no tiene flúor, pregúntele sobre otros tipos de flúor (como el barniz de flúor o gotas de flúor) que pueden ayudar a mantener saludable los dientes de su bebé.

2 Examine y limpie los dientes de su bebé.

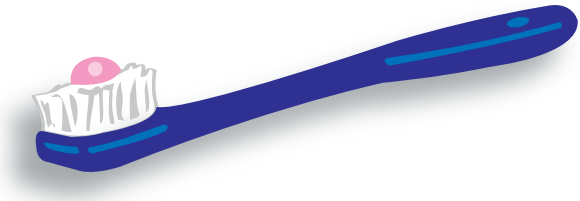
Examine los dientes de su bebé

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

Límpielos apenas le salgan con un paño suave y limpio o con un cepillo dental para bebés. Límpiele los dientes por lo menos una vez al día. Lo mejor es limpiarle los dientes justo antes de ponerlo a dormir.

A los dos años (o antes, si el dentista o médico lo sugiere), puede comenzar a ponerle una pequeña cantidad de pasta dental con flúor en su cepillo. Use sólo una cantidad pequeña de pasta dental como muestra el dibujo.



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.

3 Dele a su bebé alimentos saludables.

- ✔ Seleccione alimentos que contengan poca azúcar.
- ✔ Dele frutas y vegetales a la hora de un refrigerio o bocadito.
- ✔ Sólo dele galletas y otras golosinas en ocasiones especiales.

4 No acueste a su bebé con el biberón (pacha, botella).

La leche, la fórmula, los jugos y otras bebidas dulces como los refrescos (sodas) contienen azúcar. Cuando un líquido azucarado se mantiene en los dientes del bebé demasiado tiempo, puede causar caries. Los dientes con caries pueden causar dolor.

¿Qué es una de las cosas más importantes que puede hacer para evitar que su bebé tenga caries?

No acueste a su bebé con el biberón en las noches ni durante la siesta. Si acuesta a su bebé con el biberón, llénelo con agua solamente.

Aquí le damos otras sugerencias:

- ✔ Entre comidas, no le dé a su bebé una botella o un vaso entrenador ("sippy cup") lleno de alguna bebida azucarada para que lo lleve a todas partes.
- ✔ Cerca del primer cumpleaños de su niño, enséñele a beber de un vaso sin tapa.
- ✔ Si su bebé usa un chupete o chupón, nunca le ponga nada dulce como miel o azúcar.

5 Lleve su niño al dentista antes de su primer cumpleaños.

Su niño debe ir al dentista antes de su primer cumpleaños.
En la primera visita, el dentista:

- ✔ Examinará los dientes de su niño.
- ✔ Le enseñará la mejor manera de limpiarle los dientes.
- ✔ Le explicará otras cosas que pueden ayudar a mantener saludable la boca de su niño, tales como una dieta saludable y el flúor.

Para solicitar otras copias de este folleto, diríjase al:

National Institute of Dental and Craniofacial Research

National Oral Health
Information Clearinghouse
1 NOHIC Way
Bethesda, MD 20892–3500
1–866–232–4528
http://www.nidcr.nih.gov/espanol

Esta publicación se puede reproducir sin necesidad de pedir autorización.

NIH Publicación No. 11-2884S
junio 2011