Una boca saludable para su bebé

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial

Antes de que nazca su bebé . . .

Lo que usted come durante el embarazo es muy importante. 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 cómo va a alimentar a su bebé. Recuerde, ¡darle el pecho es lo mejor!

Una boca saludable para su bebé

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

2. Examine y limpie los dientes de su bebé.

3. Déle a su bebé alimentos saludables.

4. Prevenga la caries de la infancia asociada con el biberón (pacha, botella).

5. Lleve a su niño al dentista.

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 mi dentista me explicó las cosas que puedo hacer para evitar que el bebé tenga caries en los dientes," dijo María.

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

"Es verdad, pero los dientes con caries 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 cómo el flúor proteje los dientes. También me dijo que le diera al bebé comidas saludables y que no lo acostara en la cama con el biberón," 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 apenas salen," dijo María.

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

1. Proteja los dientes de su bebé con flúor

El flúor, también conocido como fluoruro, proteje los dientes contra la caries y evita que progrese la caries que está empezando.

- El flúor 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 flúor. Si el agua potable no tiene flúor, pídale al dentista o médico una receta para suplementos de flúor en gotas para 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

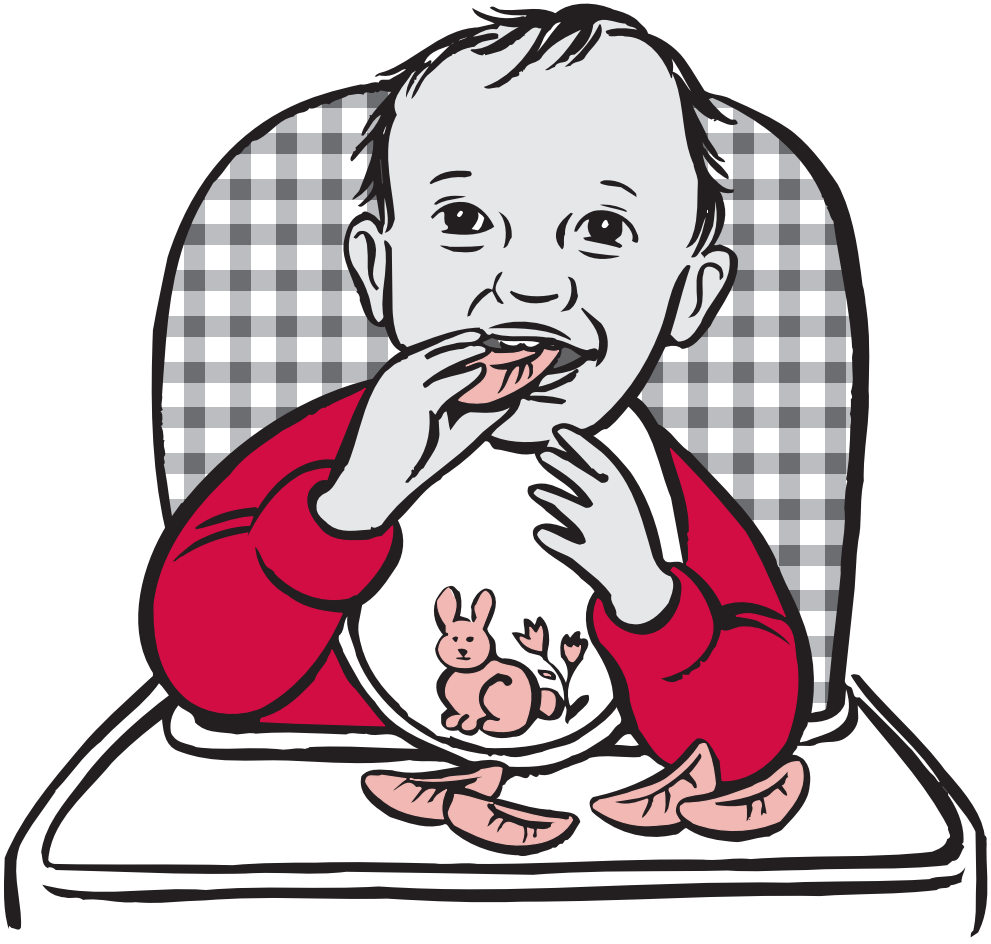
apenas le salgan con un paño suave y limpio o con un cepillo dental para bebés. Límpiele los dientes por lo menos una vez al día. Lo mejor es limpiarle los dientes justo antes de ponerlo a dormir.

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

Los niños pequeños no pueden cepillarse los dientes por si 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.

3. Déle a su bebé alimentos saludables

Seleccione alimentos que contengan poca azúcar. Delé frutas y vegetales en lugar de dulces y galletas.



4. Prevenga la caries de la infancia asociada con el biberón (pacha, botella)

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

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

■ **Para tranquilizar a su bebé durante el día, no le dé el biberón con jugos o líquidos azucarados como si fuera un chupete *(chupón)*.**

■ **Si su bebé usa un chupete, nunca lo moje en miel u otro líquido dulce.**

■ **Cerca del primer cumpleaños de su niño debe enseñarle a beber de un vaso *(taza)* en vez del biberón.**

5. Lleve su niño al dentista

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

Nebraska Department of Health and Human Services
Office of Oral Health and Dentistry
301 Centennial Mall South, Third Floor, P.O. Box 95026
Lincoln, NE 68509
Phone: (402) 471-0166 Fax: (402) 471-8792
www.dhhs.ne.gov/dental

Developed by U.S. Department of Health and Human Services
Public Health Service
National Institutes of Health
National Institute of Dental and Cranioifacial Research