

Una boca saludable para su bebé

- Proteja los dientes de su bebé con flúor (también conocido como "fluoruro").
- Examine y limpie los dientes de su bebé.
- Déle a su bebé alimentos saludables.
- Prevenga la caries de la infancia asociada con el biberón (pacha, botella).
- Lleve a su niño al dentista.



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 como va a alimentar a su bebé. Recuerde, ¡darle el pecho es lo mejor!



Ana habla con María



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 protege 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 (también conocido como "fluoruro")

El flúor, también conocido como fluoruro, protege 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 y, si no lo tiene, pregúntele que debe hacer.



2. Examine y limpie los dientes de su bebé

Examine los dientes de su bebé

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

Limpie los dientes de su bebé

Tan pronto le salgan los dientes, límpieselos con un paño o gasa suave y que esté humedecida, o con un cepillo dental para bebés. Límpiele los dientes después de las comidas y, por lo menos, dos veces al día debiendo ser una de ellas 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 tal y como muestra el dibujo.

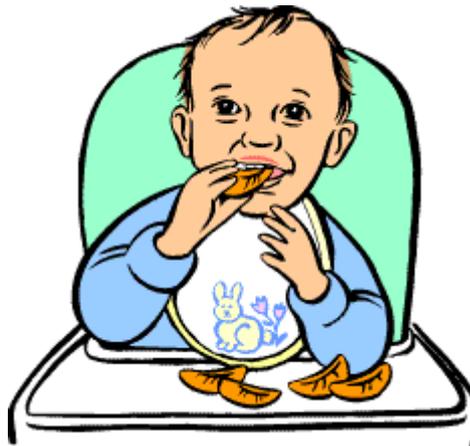
Los niños pequeños no pueden cepillarse los dientes por sí mismos. Ellos necesitarán su ayuda hasta que tengan 7 u 8 años de edad. Comience el cepillado y luego déjelos que terminen, y



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 poco azúcar. Déle frutas y vegetales en lugar de dulces y galletas. Antes que darle zumos comerciales es preferible que le de zumos recién exprimidos por usted mismo y, en todo caso, no le de zumos con "azúcares añadidos". Si ha de darle zumos comerciales déle sólo medio vaso y rellene el otro medio con agua.



4. Prevenga la caries de la infancia asociada con el biberón

No acueste a su bebé con el biberón por la noche o durante la siesta. (Si hubiera de acostar a su bebé con biberón, llénelo con agua solamente.)

La leche, fórmula, jugos y otras bebidas dulces como refrescos (sodas) contienen azúcar. Chupar el biberón lleno de estos líquidos azucarados puede causar caries los dientes que, a su vez, causarán dolor y que obligará a tratar esos dientes.



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

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 o 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 y, con usted, planificará el mantenimiento de la boca de su hijo que deberá incluir revisiones cada 6 meses a lo largo de la vida de la persona. Con el odontopediatra hasta la edad adulta y luego con su dentista de familia.

