

Salud dental a partir del nacimiento

Consejos de higiene bucal

¿Cómo debo limpiar las encías y dientes de mi bebé?

- Comenzando al nacer, limpie la encía de su bebé diariamente con una toalla humedecida.
- Al aparecer los primeros dientes de su bebé, comience a cepillarlos con un cepillo suave.
- Para niños menores de 2 años, use una cantidad muy pequeña de pasta dental con fluoruro, como del tamaño de un grano de arroz.
- Para que sea más fácil limpiar la boca del bebé, coloque su cabeza en su regazo.

¿Cuándo deben revisar los dientes de mi bebé?

- Al cumplir 1 año lleve a su bebé para que su doctor o dentista le revise la boca. La atención temprana ayuda a prevenir enfermedades dentales y a proteger la salud de su niño.
- Revise frecuentemente los dientes de su bebé, apártele los labios para ver si encuentra manchas blancas en los dientes o cambios en las encías. Si nota algún problema hable con el doctor de su bebé.

¿Pueden tener caries los bebés?

- Sí, los dientes de un bebé se pueden cariar y por eso necesitan atención.
- Las caries las causan microbios que se multiplican con la ayuda de alimentos y bebidas dulces.
- Si su bebé toma el biberón para dormirse, ya sea de noche o para la siesta, déle solo agua. La leche, la fórmula y el jugo pueden causar caries en los dientes de su bebé.



- Si amamanta a su bebé después de 1 año de edad es más probable que le salgan caries.
- Cuando los padres comparten las tazas, cubiertos o prueban la comida del niño pueden pasarle sus microbios, por eso necesitan tener buena salud dental y visitar al dentista al menos una vez al año.

¿Después que le salgan todos sus dientes, cómo se los mantengo saludables?

- Los dientes de leche son tan importantes como los permanentes pues le ayudan a hablar, a masticar mejor y, principalmente, ayudan a mantener el espacio para que salgan los dientes permanentes.
- Su niño comenzará a mudar los dientes de leche entre los 5 y 6 años, pero algunos pueden tenerlos hasta los 12.
- Haga que su niño se cepille 2 veces cada día con la ayuda de un adulto, especialmente antes de acostarse. Para asegurarse de que queden limpios, túrnese con el niño, primero se cepilla él y luego lo cepilla usted. A partir de 2 años use una cantidad de pasta del tamaño de un chícharo.

- De 2 años en adelante límpiele entre los dientes con el hilo dental.
- Infórmele al dentista si su niño ya cumplió 3 años y continúa chupándose los dedos.
- Continúe ayudándolo a cepillarse en las noches hasta que aprenda a amarrarse bien los zapatos o a escribir en letra corrida, así sabrá si ya tiene la habilidad motora para cepillarse bien. La mayoría necesitan ayuda hasta los 6 o 7 años. Déjelo que practique a cepillarse y a escupir hasta llegar a esta edad.
- Para mantener sus dientes saludables, ofrézcale alimentos con poca azúcar y ricos en vitaminas y minerales. Ofrézcale queso, yogurt, frutas secas, semillas, palomitas de maíz, galletas de harina integral, carnes y verduras crudas. Aviso: niños menores de 4 años corren el riesgo de ahogarse con trozos de carne y queso, frutas secas, semillas, palomitas y vegetales crudos; córtelos en trocitos pequeños.
- Sirva fruta fresca en vez de jugo. Limite la cantidad de jugo a 4 onzas al día y que sea 100% natural. La mejor bebida es una taza o vaso con agua o la leche.
- Evite los dulces entre comidas y, si quiere, ofrézcalos como postre después de la comida y no durante el día.
- Después que su niño coma dulces, cepíllele bien los dientes y déle a tomar agua o leche para limitar el mal efecto.

¿Qué puedo hacer si mi niño no se deja cepillar ni limpiar los dientes con el hilo dental?

- A algunos niños se les hace difícil estar parados y con la boca abierta. Para cepillarle y limpiarle con el hilo dental, recuéstele en una cama o sofá con la cabeza sobre sus piernas. Ofrézcale un libro o un juguete para entretenerlo mientras esta acostado. Si cuida de los dientes y encías de su bebé desde un principio, ayudará a que se acostumbre a usar el cepillo e hilo dental a diario.
- La limpieza y cepillado no tiene que hacerse en el baño. Escoja el lugar que mejor le resulte en casa.
- Mantenga a su niño ocupado mientras le asea la boca, ya sea mirándose al espejo, sosteniendo algo en las manos, cantándole una canción o cepillándole los dientes mientras él se los cepilla a usted.
- Si su niño es sensible a la pasta dental, pruebe a cepillarlo mojando el cepillo en un enjuague bucal con fluoruro.

¿Cómo afecta la comida y bocadillos a los dientes de mi niño?

- Comidas dulces y pegajosas como caramelos, galletas, pasas o bocadillos a base de frutas permanecen más tiempo en la boca y pueden causar caries.

¿Hay algo más que deba recordar?

- ¡Sí!, recuerde que la salud dental es parte de la salud general de su niño. Cuide de su propia dentadura y ayude a su niño a formar buenos hábitos a una edad temprana.

Para más información

- Academia americana de odontología pediátrica: www.aapd.org/parents
- Fundación de servicios odontológicos de Washington: [www.http://www.kidsoralhealth.org](http://www.kidsoralhealth.org)
- Visite su biblioteca pública donde encontrará libros acerca de la visita al dentista
- www.seattlechildrens.org
- Contacte al proveedor de atención médica de su niño

Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame al Departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al 206-987-5205 o 206-987-2280 TTY.

Este volante ha sido revisado por personal clínico del Hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

© 2002, 2010 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

7/10
CE1035S