

Proyecto Sonrisas

Sanas



Sugerencias para mantener sanos los dientes de su niño

A esta edad su niño ya tiene los 20 dientes de leche. Esos dientes de leche son tan importantes como los dientes permanentes. Sirven para que su niño pueda hablar y masticar bien. También definen el espacio para los dientes permanentes. Algunos de esos dientes no se le caerán antes de que tenga aproximadamente 12 años de edad.

- La limpieza dental diaria es imprescindible para evitar las caries. Su niño aún necesita que lo ayude para lavarse bien los dientes. Déjelo practicar a cepillarse los dientes y escupir. Continúe usando una pequeña cantidad de pasta dental (del tamaño de una perlita) con fluoruro.
- Revísele los dientes con frecuencia. Si nota manchas u otros cambios en los dientes o encías, llame al médico o dentista.
- Ofrézcale alimentos con poco contenido de azúcar y ricos en vitaminas y minerales para ayudar a que sus dientes se conserven sanos. No permita que coma alimentos ricos en azúcares y almidones con frecuencia. Pueden causar caries y no son nutritivos. Cuando sea posible, ofrézcale fruta en lugar de jugo de frutas. Limite la cantidad de jugo a cuatro onzas al día de jugo puro. Evite las demás bebidas azucaradas.
- Proteja los dientes de su niño contra daños. No deje que corra con cosas en la boca. Ayude a evitar las caídas: enséñele a usar correctamente los juguetes de montar. Ayúdelo a acostumbrarse a usar casco cuando use juguetes de montar. Obsérvelo mientras juega y asegúrese de que otras personas que la cuidan hagan lo mismo.
- Cada vez que vayan en el auto, póngale el cinturón de seguridad. Aún los choques más leves podrían lesionar los dientes de su niño.

