

# Salud dental a partir del nacimiento

## Consejos para la salud bucal

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

- Comenzando al nacer, limpie la encía de su bebé diariamente con una toalla húmeda.
- Para que sea más fácil limpiar la boca del bebé, coloque su cabeza en su regazo.
- Al aparecer los primeros dientes de su bebé, comience a cepillarlos 2 veces al día con un cepillo suave.
- En niños menores de 3 años puede usar un poquito de pasta dental con fluoruro. Solo necesita una cantidad como del tamaño de un grano de arroz.

### ¿Cuándo deben revisar los dientes de mi bebé?

- Al cumplir 1 año su doctor o dentista debe revisarle 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. Levante sus labios para ver si tiene manchas blancas en los dientes o cambios en las encías. Si nota algún problema hable con el doctor de su bebé o con su propio dentista.

### ¿Pueden tener caries los bebés?

- Sí, los dientes de un bebé se pueden cariar y por eso necesitan atención.
- Las caries son causadas por gérmenes. Los alimentos y bebidas dulces contribuyen a que se multipliquen.
- Si su bebé ya tiene dientes (generalmente entre los 9 y 12 meses) y toma el biberón para dormirse, ya sea de noche o para la siesta, ofrézcale agua. La leche, la fórmula y especialmente los jugos 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 gérmenes. Los padres necesitan tener buena salud dental y visitar al dentista al menos una vez al año.

### ¿Cómo mantener saludables los dientes de mi niño a medida que crece?

- Los dientes de leche son tan importantes como los permanentes. Ellos nos ayudan a hablar y a masticar bien. Lo más importante es que guardan el espacio para los dientes permanentes.
- Su niño comenzará a mudar los dientes de leche alrededor de los 5 o 6 años. Puede que le quede alguno hasta los 12 años.
- Haga que su niño se cepille 2 veces cada día con la ayuda de un adulto, especialmente antes de acostarse. Para asegurarse de que todos los dientes queden limpios, túrnese con el niño, primero se cepilla él y luego lo cepilla usted. A partir de los 3 años puede usar un poquito de pasta, del tamaño de un chícharo.
- A partir de los 3 años limpie entre los dientes que se tocan con el hilo dental.
- La Academia Americana de Odontología Pediátrica recomienda 2 visitas dentales al año

para la mayoría de los niños. Su dentista le dirá cada cuanto tiempo debe ver a su hijo.

- Infórmele al dentista si su niño ya cumplió 3 años y continúa chupándose los dedos.
- El sellador dental es un protector o capa delgada que el dentista puede aplicar sobre la parte de las muelas que usa para masticar. Los selladores protegen contra las caries. Pregunte al dentista de su niño si el sellador es una buena opción para su familia.
- Los tratamientos de fluoruro también ayudan a prevenir las caries dentales. Es probable que el dentista de su niño le dé tratamiento de fluoruro durante sus revisiones.
- 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 destreza para cepillarse bien. La mayoría necesita ayuda hasta los 6 o 7 años. Déjelo practicar a cepillarse y a escupir hasta llegar a esta edad.

### ¿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 sin moverse y con la boca abierta. Para cepillarlo y limpiarlo con el hilo dental, recuéstelo en una cama o sofá con la cabeza sobre sus piernas. Ofrézcale un libro o un juguete para entretenerlo mientras está acostado. Cuidar de los dientes y encías de su bebé desde el comienzo ayudará a que acepte que le cepillen y le limpien con el hilo dental sin quejas.
- La limpieza y cepillado no tienen que hacerse en el baño. Escoja el lugar en casa que mejor le resulte.
- Mantenga a su niño ocupado mientras le asea la boca. Él puede mirarse al espejo, sostener algo en las manos, cántele una canción o deje que él cepille sus dientes mientras usted cepilla los de él.
- Si su niño es sensible a la pasta dental, pruebe a mojar el cepillo en un enjuague bucal con fluoruro y cepíllelo.

- El cepillado y el uso del hilo dental deben ser parte de su rutina diaria. Aunque se rehúse, seguir con la rutina es más importante que el tiempo que pasa cepillándole los dientes.

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

- Alimentos dulces y pegajosos como caramelos, galletas, pasas o bocadillos a base de frutas permanecen más tiempo en la boca y pueden causar caries.
- 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. Atención: los niños menores de 4 años corren riesgo de atorarse 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. Si su hijo quiere algo de tomar, dele a escoger entre un vaso de agua o de 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 algo dulce, cepíllele bien los dientes o dele agua. Así limita el efecto.

### ¿Hay algo más que deba recordar?

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

#### Para más información

- American Academy of Pediatrics:  
[www.mychildrensteeth.org/en\\_espanol](http://www.mychildrensteeth.org/en_espanol)
- The Mighty Mouth Campaign:  
[www.themightymouth.org/spanish/parents](http://www.themightymouth.org/spanish/parents)
- Visite su biblioteca pública donde encontrará libros acerca de la visita al dentista
- Contacte al proveedor de atención médica de su niño

---

Seattle Children's pondrá a su disposición esta información en formatos alternativos si así se solicita. Comuníquese con el Departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al (206) 987-5323.

Este volante lo revisó el personal clínico de Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, favor consultar con el proveedor de atención médica de su niño.

© 2002, 2010, 2014, 2019 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

2/19  
CE1035S