



Mantenga la buena salud de la boca de su hijo/a

Los niños necesitan tener dientes fuertes y saludables para masticar la comida, aprender a hablar y mostrar una sonrisa atractiva. Además, los dientes infantiles guardan el espacio para los dientes adultos. Comience a cuidar los dientes de su hijo/a tan pronto como aparezcan. Luego ayúdele a formar buenos hábitos para mantener la buena salud de la boca.

Dentición

Al brotarle los dientes, su bebé puede sentirse quisquilloso. Alívielo el dolor:

- Frotándole suavemente las encías con su dedo limpio.
- Dejando que el niño mastique un anillo de dentición o un paño frío y mojado. Nunca le ate el anillo de dentición al cuello del bebé.

Vea al dentista

El mejor momento para comenzar a llevar a su hijo al dentista es a los 12 meses de edad.



Limpie los dientes y encías de su bebé

- Límpieme las encías al bebé con un paño limpio antes de que le salgan los dientes, y luego límpieme los dientes tan pronto como le salgan.
- Límpieme los dientes una o dos veces al día. Use un paño suave o cepillo de dientes para bebés.
- Use una pequeña cantidad (una bolita) de dentífrico fluorado tan pronto como el niño pueda escupir luego de cepillarse los dientes. El flúor fortalece los dientes y previene la caries, pero puede ser perjudicial para el niño si traga demasiado.
- Ayúdeles a cepillarse los dientes hasta que lleguen a los 7 u 8 años de edad. Trate de cepillarles los dientes primero y luego deje que practiquen ellos solos.

Prevenga la caries causada por el biberón

La caries puede aparecer si el bebé chupa todo el día un biberón lleno de otros líquidos aparte de agua. Los dientes con caries pueden causar dolor y costar mucho para arreglar.

- No ponga el bebé en la cama con un biberón a la noche o a la hora de la siesta.
- No deje que el niño se pasee con un biberón ni que beba de él por períodos prolongados.
- Si su bebé usa un chupón o chupete, no lo moje en ninguna sustancia dulce como azúcar o miel.
- Enseñe a su hijo a beber de la taza o vaso al cumplir el año.

Dé a su hijo alimentos y bebidas saludables

- Escoja alimentos y bebidas con bajo contenido de azúcar.
- Dele agua en lugar de sodas (gaseosas) o jugos cuando tenga sed.
- Dé a su hijo frutas y vegetales en lugar de dulces y galletitas.
- Los alimentos que contienen calcio, como la leche, el yogur y el queso, fortalecerán los dientes y huesos de su hijo.

Si tiene alguna duda, no se olvide de preguntarle a su dentista.