

“**Solía pensar que los dientes de los bebés no eran importantes. Pero aprendí que ayudan a los niños a mantenerse sanos y los preparan para tener dientes saludables de adultos.**”



Aquí le enseñamos cómo:



Cuidado dental durante el embarazo.

- Durante el embarazo, es posible que sea más proclive a tener caries y enfermedades de las encías. Por eso, es importante que las mujeres embarazadas consulten a un dentista.
- Programe una cita al principio del embarazo, mucho antes del nacimiento del bebé. (¡Después de que nazca, estará muy ocupada!)



Una vez que nace el bebé.

- Limpie las encías de su bebé con un paño suave después de alimentarlo y antes de acostarlo por la noche.
- Pídale al médico de su bebé que le revise la boca por dentro.
- Amamante al bebé durante el primer año de vida y, luego, por el tiempo que la madre y el bebé deseen.
- Lleve a su bebé al dentista, aproximadamente, cuando cumpla 1 año.



Cuando salen los dientes del bebé.

- Tan pronto como aparezca el primer diente de su bebé, use un cepillo de dientes suave con una cantidad pequeña (del tamaño de un grano de arroz) de pasta dental con fluoruro para cepillarlo dos veces por día. ¡Cepíllense juntos en familia!
- Ponga leche materna, de fórmula o agua en el biberón. Los bebés menores de 12 meses no necesitan bebidas dulces como jugo, horchata y aguas frescas.
- Cambie el biberón por un vasito con boquilla cuando tenga, aproximadamente, 1 año y no haga dormir a su bebé con un biberón.
- Si utiliza un chupete, no lo embeba en miel o azúcar para evitar las caries.
- Para evitar los gérmenes, trate de no compartir tenedores, cucharas o alimentos que hayan estado en su boca.
- Cuando su hijo cumpla 3 años, use una cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante y ayúdelo a aprender a escupir, en lugar de tragar.



Use fluoruro para prevenir las caries.

- El fluoruro es un mineral que ayuda a prevenir las caries. Toda la familia se beneficia de usar una pasta dental con fluoruro y beber agua con fluoruro.
- Pregúntele al dentista o médico de su bebé sobre el fluoruro. Es posible que apliquen barniz de fluoruro en los dientes de su hijo para fortalecerlos. Esto es muy efectivo y es seguro para bebés y niños.

Una dieta saludable es buena para los dientes.



- Incluya frutas o vegetales frescos en las comidas siempre que pueda.
- Limite los refrigerios dulces como pan dulce y caramelos, y ofrezca frutas en su lugar.
- Reemplace los refrigerios salados, como papas fritas y pretzels, con vegetales o queso.



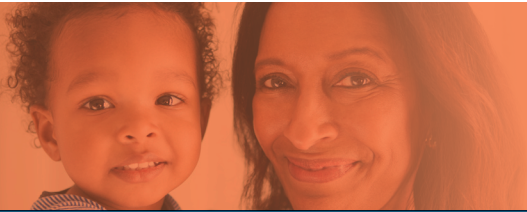
¡El agua es buena para su salud en todo sentido!

Agua del grifo

- El agua del grifo se puede beber con seguridad y cuesta menos que el agua embotellada.
- La mayor parte del agua del grifo contiene fluoruro, pero la mayoría de las aguas embotelladas no.
- Agregue una rodaja de cítrico, pepino o una hoja de menta para mejorar el sabor del agua del grifo.

Agua de pozo

- El agua de pozo debe analizarse regularmente para garantizar que se pueda beber con seguridad. Los análisis están disponibles a través de la mayoría de los departamentos de salud pública del estado o el condado.
- Al mismo tiempo, el agua de pozo se puede analizar para garantizar que tenga la cantidad correcta de fluoruro para proteger los dientes de su familia.



Los niños aprenden al mirar a las personas que los rodean.
¡Pueden cepillarse los dientes, beber agua y comer alimentos saludables en familia!

La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Esta publicación ha sido desarrollada por la American Academy of Pediatrics. Los autores y colaboradores son autoridades expertas en el área de la pediatría. No se ha solicitado ni aceptado ninguna participación comercial de ningún tipo en la preparación de los contenidos de esta publicación. La presencia de cualquier logotipo corporativo en publicaciones de la AAP no constituye ni implica un aval de ningún producto o servicio.

Copyright © 2020 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

Puede descargar o imprimir material de nuestro sitio web solamente para referencia personal. Para reproducir de cualquier forma con fines comerciales, comuníquese con la American Academy of Pediatrics.

Las personas que aparecen en las fotografías de esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas tratados. Cualquier personaje que estén representando es ficticio.

La lista de recursos no implica que la American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente.

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



Somos los líderes de la salud bucal de los hispanos, brindamos servicio, educación, defensa y liderazgo