

# Salud bucal en los niños

Una buena salud bucal debe comenzar antes de que aparezca el primer diente

## Desde el nacimiento hasta los 6 meses:

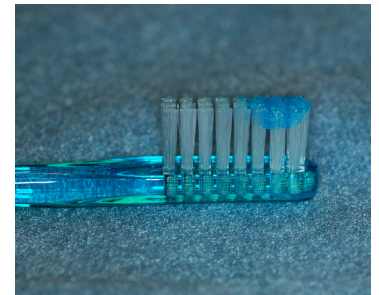
Los dientes de leche son importantes. Ayudan a su hijo a hablar, comer y crecer.

- Limpie las encías de su bebé con un paño limpio y húmedo después de alimentarlo.
- No se lleve el chupete de su bebé a la boca para limpiarlo.
- Limpie los chupetes con agua tibia y jabón.
- Evite compartir utensilios y vasos.



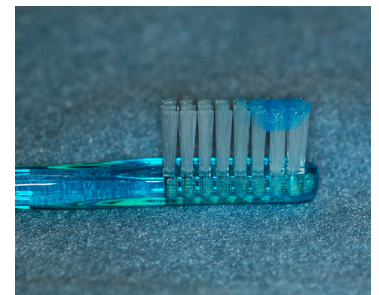
## Desde los 6 meses hasta el primer año:

- Cepille los dientes de su bebé con una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un grano de arroz.
- Acueste a dormir a su bebé con abrazos y cariño, no con el biberón.
- Una vez al mes, controle si tiene manchas blancas o marrones a lo largo del borde de las encías. Estas manchas pueden ser signos de que se están formando caries. Comuníquese con el dentista o el pediatra de su bebé si nota algo inusual.
- Evite darle alimentos y bebidas que contengan azúcar durante el primer año.



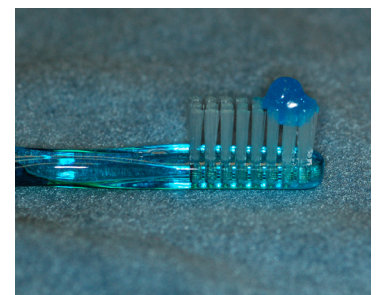
## Desde el año hasta los 3 años:

- Programe la primera consulta con el dentista antes de que su bebé cumpla un año.
- Deje de darle el biberón a su hijo.
- Dé a su hijo agua del grifo, sobre todo si contiene flúor. Evite las bebidas azucaradas. Evite darle bebidas azucaradas.
- Cepille los dientes de su hijo dos veces al día con una pasta dental con flúor.
- Programe controles dentales cada seis meses.



## Desde los 3 hasta los 6 años:

- Los 20 dientes de leche suelen haber salido a los tres años de edad.
- Enseñe a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día con una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante.
- Dele bocadillos saludables como queso, pedazos de vegetales o frutas frescas.
- Dé a su hijo agua del grifo, sobre todo si contiene flúor. Evite las bebidas azucaradas. Evite darle bebidas azucaradas.
- Programe controles dentales cada seis meses.



## Recursos

- Si su hijo recibe Asistencia Médica o está inscrito en el MCHP, ya tiene cobertura dental. Para encontrar un dentista en su zona, ingrese a [health.maryland.gov/mmcp/Pages/maryland-healthy-smiles-dental-program.aspx](https://health.maryland.gov/mmcp/Pages/maryland-healthy-smiles-dental-program.aspx)
- Su hijo podría ser elegible para recibir Asistencia Médica o para el programa MCHP aunque usted no lo sea. La mejor manera de saber si usted o su hijo son elegibles es presentar una solicitud. Ingrese a [Maryland Health Connection](#) para presentar su solicitud.

