

Una buena salud oral debería comenzar antes de que salga el primer diente.

Poco tiempo después del nacimiento de su bebé, comience a limpiarle las encías todos los días con un paño limpio y húmedo.

Jamás ponga a dormir a su bebé con un biberón.

Cuando salgan los dientes, cepíllelos dos veces al día con una cantidad de dentífrico con flúor equivalente a un grano de arroz.

Evite compartir cubiertos y nunca limpie sus chupetes dentro de su boca.

Evite consumir alimentos y bebidas que contengan azúcar durante el primer año.

Desacostumbre a su bebé al uso del biberón antes de los 12 a 14 meses de nacido.

Pregunte sobre la salud bucal y el flúor durante las consultas pediátricas.

La primera visita del niño al odontólogo debería realizarse antes de que cumpla 1 año de edad.

¿Cuánto jugo?

Edad (años)	Recomendación
Menos de 1 año	No dar jugo
De 1 a 3 años	4 onzas diarias
de 4 a 6 años	entre 4 y 6 onzas diarias
De 7 a 18 años	8 onzas diarias

Recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría

Siempre se prefiere la fruta entera.

Para obtener más información sobre la salud bucal, visite health.maryland.gov/oral-health.

¿Qué causa las caries?

Las bacterias (gérmenes) causan caries.

Los gérmenes que ocasionan las caries se alimentan del azúcar de las bebidas y de alimentos azucarados para formar ácidos. Dichos gérmenes se encuentran en la placa.

La placa es una sustancia pegajosa que se forma en sus dientes después de comer. El ácido ataca y debilita el esmalte de los dientes, que es la capa externa que los protege.

Un nuevo ataque con ácidos comienza con cada sorbo a una bebida o mordisco a un alimento azucarado. Merendar o sorber con frecuencia significa que los ataques con ácido duran todo el día.



MARYLAND
Department of Health

Declaración de no discriminación

El Departamento de Salud de Maryland (Maryland Department of Health, MDH) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables, y no discrimina en función de raza, color, origen nacional, edad o discapacidad, en sus programas y actividades de salud.

English

Help is available in your language:
410-767-5300 (TTY: 1-800-735-2258).
These services are available for free.

Español/Spanish

Hay ayuda disponible en su idioma:
410-767-5300 (TTY: 1-800-735-2258).
Estos servicios están disponibles gratis.

Chinese

中文
用您的语言为您提供帮助: 410-767-5300
(TTY: 1-800-735-2258). 这些服务都是免费的

Agosto de 2018

SALUD BUCCAL PARA NIÑOS
Ayude a prevenir o detener el deterioro de los dientes en los niños.

La buena salud bucal, sin importar la edad de su hijo, debería comenzar antes de que le salga el primer diente.

Desde el nacimiento hasta los seis meses:

Los dientes de leche son importantes.

El deterioro de los dientes causa infección y dolor. Una boca limpia y libre de gérmenes es un lugar en donde los dientes pueden crecer saludables.

Una buena salud oral comienza antes de que salga el primer diente.

Después de darle de comer a su bebé, límpiele las encías con un paño limpio y húmedo.

Los gérmenes que causan las caries se contagian de una persona a otra.

Limpie los chupetes con agua tibia y jabonosa, no con su boca. Evite compartir cucharas y vasos. No comparta los chupetes de su bebé con otros.

A esta edad las únicas comidas/ bebidas recomendadas son la leche materna y la fórmula.

Evite sumergir los chupetes en azúcar o miel.

Los dientes de leche permiten que su bebé hable, coma y crezca.

El primer diente de leche aparece aproximadamente a los seis meses de edad.

De seis meses a un año:

Cepille los dientes de su bebé con un dentífrico que contenga flúor.

Aplique una cantidad equivalente a un grano de arroz en

el cepillo de dientes. Cepille antes del desayuno y antes de ir a dormir. Facilite el cepillado poniendo la cabeza del bebé en su regazo.

Ponga a dormir a su bebé con abrazos y amor, no con un biberón.

Dormir con un biberón de leche, fórmula, jugo o cualquier bebida azucarada puede producir caries.

Una vez al mes, levante el labio. La presencia de manchas blancas o marrones a lo largo de la línea de las encías señala que se están formando caries. Comuníquese con el odontólogo o el pediatra de su bebé si observa algo fuera de lo común.

De uno a tres años:

Programe la primera visita de su bebé al odontólogo antes de su primer cumpleaños.

Si no cuenta con un odontólogo, pídale a su pediatra que revise los dientes de su hijo.

Desacostumbre a su niño pequeño del biberón.

Enséñele a su niño pequeño a beber de un vaso de plástico o de vidrio normal, en lugar de un vasito de entrenamiento.

Reconsidere la bebida. Dele leche o agua a su hijo. Evite servirle bebidas azucaradas como gaseosas, bebidas deportivas y jugos.

Cepille los dientes de su hijo dos veces al día.

Utilice una pequeña cantidad de dentífrico con flúor.

Pregunte sobre el barniz de flúor. El barniz de flúor es una capa protectora con la que se recubren los dientes para prevenir la aparición de nuevas caries y ayudar a detener el desarrollo de las caries.

Programe citas de seguimiento

odontológico. Su hijo debería tener una cita de seguimiento odontológico cada seis meses.

De tres a seis años:

Los dientes de leche son importantes.

Los 20 dientes de leche han salido en su totalidad antes de los tres años de edad. Algunos dientes de leche pueden durar hasta los 12 años.

Enséñele a su hijo a cepillarse. Use una cantidad de dentífrico con flúor equivalente a un guisante. Cepille durante dos minutos antes del desayuno y antes de ir a dormir. Escupa, no enjuague después de cepillarse. Supervise el cepillado hasta que su hijo tenga entre 7 y 8 años de edad.

Coma bien. Suministre meriendas saludables, como queso, palitos de verduras o fruta fresca. Limite los dulces a ocasiones especiales, no para todos los días.

Programe un control odontológico cada seis meses.

Los niños con hábitos deficientes de cepillado, que meriendan alimentos y bebidas azucaradas con frecuencia y que tienen parientes con caries sin tratar, son los que mayor riesgo corren de desarrollar caries.