

Una Boca Saludable Para Su Bebé

Antes de que nazca su bebé

Lo que usted come durante el embarazo es muy importante. Una dieta balanceada le ayudará a usted y a su bebé a mantenerse saludables. Siga los consejos de su doctor, coma los alimentos adecuados y tome las vitaminas necesarias.

También es el momento para pensar como va a alimentar a su bebé. Recuerde, ¡darle el pecho es lo mejor!



Ana habla con María



"¿Qué estás haciendo?" preguntó Ana. Ana y su amiga, María, estaban observando al niño de María jugar." Le estoy limpiando los dientes a mi bebé," dijo María. " ¡Pero tu bebé tiene pocos dientes!" dijo Ana. " Es cierto, pero mi dentista me explicó las cosas que puedo hacer para evitar que al bebé se le formen caries (picaduras) en los dientes," dijo María. "¿Pero no es cierto que los dientes de leche se caen?" dijo Ana. "Es verdad, pero las caries (picaduras) de los dientes le causan dolor al bebé. Además los dientes de leche mantienen el espacio para los dientes permanentes," dijo María.

"¿Qué más te dijo el dentista?" preguntó Ana.

"Ella me dijo como el fluoruro protege los dientes. También ella me dijo que le diera al bebé comidas saludables y que no lo acostara en la cama con el biberón (pacha, botella)," dijo María.

"¿Cuándo se debe empezar el cuidado de los dientes del bebé?" preguntó Ana.

"Tan pronto le comienzan a salir. Los dientes pueden picarse con caries tan pronto salen en la boca," dijo María.

"¡Tendré que empezar a pensar en estas cosas pronto!" dijo Ana riendo.



1. Proteja los dientes de su bebé con fluoruro

El Fluoruro protege los dientes contra las caries y evita que progresen las caries que están empezando.

El fluoruro se encuentra en el agua potable de algunos pueblos y ciudades.

Pregúntele a su dentista o médico si el agua potable donde usted vive tiene fluoruro. Si el agua potable no tiene fluoruro, pregúntele al dentista o médico sobre una receta para suplementos de fluoruros en gotas para su bebé.



2. Examine y limpie los dientes de su bebé

Examine los dientes de su bebé

Los dientes saludables tienen un color uniforme. Si ve manchas o puntos en los dientes, lleve a su bebé al dentista.

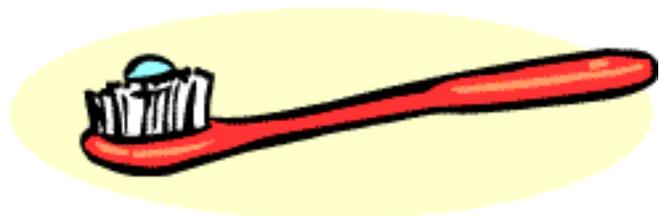
Limpie los dientes de su bebé

con un paño suave y limpio o con un cepillo dental para bebés en cuanto salgan en la boca. Limpie los dientes por lo menos una vez al día. Lo mejor es limpiar los dientes justo antes de ponerlo a dormir.

A los dos años, la mayoría de los dientes del niño han salido. Ahora los puede empezar a cepillar con una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro. Use una cantidad pequeña de pasta dental como muestra el dibujo -

Según su niño/niña crece deje que use su propio cepillo-pero usted ponga la pasta dental en el cepillo hasta los 6 años.

Los niños pequeños no pueden cepillarse los dientes por sí mismos. Ellos necesitarán su ayuda hasta que tengan 7 u 8 años de edad. Comience el cepillado y luego déjelos que terminen, y asegúrese de colocar la pasta dental sobre el cepillo de dientes - utilice solamente una cantidad pequeña.



3. Alimentar a su bebé con comidas saludables

Seleccione alimentos que contengan poca azúcar. Dele frutas y vegetales en vez de dulces y galletas.



4. Prevenga las caries de la infancia causadas por el biberón (pacha, botella)

No acueste a su bebé con el biberón (pacha, botella) en las noches o durante la siesta. (Si acuesta a su bebé con el biberón (pacha, botella), llénelo con **agua** solamente.)

La leche, fórmula, jugos y otras bebidas dulces como los refrescos (sodas) contienen azúcar. Chupar el biberón (pacha, botella) lleno de estos líquidos azucarados puede causar caries o picaduras en los dientes. Los dientes con caries o picaduras pueden ser dolorosos y es costoso tratarlos.

Durante el día, para tranquilizar a su bebé no le dé el biberón (pacha, botella) con jugos o líquidos azucarados como si fuera un chupete (chupón).

Si su bebé usa un chupete (chupón), nunca lo moje en miel u otro líquido dulce.

Cerca del primer cumpleaños de su niño/niña debe enseñarle a beber de un vaso (taza) en vez del biberón (pacha, botella).



5. Lleve su niño/niña al dentista

Pregúntele a su dentista cuando debe llevar a su niño/niña para la primera visita. Usualmente, el dentista deseará ver a su niño antes de su primer cumpleaños.



Esta publicación se puede reproducir sin autorización.

"Una Boca Saludable para su bebé" está disponible en un folleto.

NIH Publicación Número 99-2884S

Página verificada 21 noviembre 2007