

Dele una sonrisa a los niños

Asociación Dental de Minnesota
(Minnesota Dental Association)

Consejos para prevenir las caries en los dientes del bebé

La caries dental en los bebés es una enfermedad seria, infecciosa y contagiosa que se puede transmitir rápidamente y generar una infección si no se toman las precauciones necesarias. La buena noticia es que es prevenible cuando sigue los siguientes consejos:

- **Las madres y las mujeres embarazadas deben asegurarse de tener una boca saludable**, para lo cual deben hacerse un examen dental profesional y mantener el cuidado necesario, así como practicar una buena higiene bucal diaria (cepillarse los dientes, usar el hilo dental y mantener una dieta saludable). Esto reduce la transmisión de bacterias bucales de la madre al bebé.
- Use leche materna o agua en el biberón. **Nunca ponga jugo, refrescos gaseosos u otra bebida azucarada en el biberón del bebé.**
- **No acueste a un bebé ni a un niño pequeño con el biberón**, a menos que solo contenga agua.
- **Espere que el bebé cumpla 12 meses para darle de beber jugo** y limite el consumo para la hora de la comida y los tentempiés.
- La Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica (American Academy of Pediatric Dentistry) recomienda a los padres que sus **hijos beban de una taza a partir del primer cumpleaños.**
- Si su niño usa un **chupón (chupete)**, **no lo cubra con algo dulce como azúcar o miel.** Si se cae, no lo "limpie" en su propia boca, ya que puede pasarle al bebé las bacterias que producen las caries. Lave el chupón con agua caliente y jabón y enjuáguelo completamente antes de ponerlo nuevamente en la boca del bebé.
- Dele tentempiés saludables, tales como carne, mantequilla de maní, leche, yogur, queso, frutas y verduras. **Limite** la cantidad, el tamaño de las porciones y la frecuencia de **los dulces o golosinas.**
- Antes de que aparezcan los dientes del bebé, **límpieme diariamente las encías** y el interior de la boca **cuidadosamente** con un paño limpio y tibio, especialmente después de las comidas y antes de acostarlo.
- A partir de la salida del primer diente, **cepíllele los dientes dos veces al día** con un cepillo suave apropiado para su edad y una "gota" de pasta de dientes que contenga flúor. Entre los 2 y 5 años de edad, use una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un "guisante" y enseñe o ayude a su hijo a cepillarse los dientes.

Fuente: Asociación Dental de Wisconsin (Wisconsin Dental Association) "**Los dientes del bebé son importantes**".