



CÓMO CUIDAR LOS DIENTES DE SU BEBÉ

La mejor manera de asegurarse de que su bebé tenga una boca y un cuerpo sanos es practicar buenos hábitos de limpieza bucal, alimentación y bebida en casa. Estos son algunos consejos para asegurar que su hijo tenga dientes sanos durante toda su vida:



¡EMPEZAR TEMPRANO!

- A partir del nacimiento, limpie las encías de su hijo con una toallita suave o una gasa después de alimentarlo.
- Tan pronto como vea el primer diente (generalmente alrededor de los 6 meses), comience a cepillar los dientes de su bebé dos veces al día con un cepillo de dientes suave y una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un arroz. Coloque la cabeza de su bebé en su regazo para que el cepillado sea más fácil.

ELIJE ALIMENTOS Y BEBIDAS SALUDABLES

- Si le da a su bebé un biberón a la hora de acostarse o de la siesta, llénelo con agua. El jugo, la fórmula, la leche y la leche materna pueden causar caries si se dejan en la boca de su bebé.
- Cuando su hijo esté listo, ofrézcale bocadillos saludables como queso, frutas y vegetales.
- Evite los bocadillos y los dulces que causan caries y limite los refrigerios con carbohidratos, como las galletas saladas y los pretzels.
- Ofrezca agua en lugar de jugo. Beber constantemente bebidas dulces durante el día o comer bocadillos pegajosos puede causar caries.

"¡LEVANTA EL LABIO" Y MIRA!

- Cada mes, levante el labio de su hijo y busque cambios en sus dientes. La caries dental a menudo comienza delante o detrás de los dientes frontales y a lo largo de las encías.
- Si nota manchas blancas o marrones en los dientes o algo inusual, comuníquese con el médico o dentista de su hijo.

CHEQUEO DE RUTINA

- Haga que un dentista o un médico revisen la boca de su bebé cuando cumpla un año, o incluso antes si nota un problema.
- Durante el chequeo de rutina, su dentista o médico debe buscar signos de caries dental temprana, hablar sobre el cuidado dental diario, incluido el cepillado, y analizar la dieta y los hábitos alimenticios de su bebé.
- Pregunte si su hijo necesita un barniz de fluoruro o suplementos de fluoruro (si su agua no contiene fluoruro).

¡CUIDA SU PROPIA SALUD BUCAL!

Si su boca está sana, es más probable que su bebé tenga una boca sana también. Visite <https://www.themightymouth.org/> para obtener más consejos.