



Componentes Básicos para un Futuro Mejor

Recursos para ayudar a asegurar que todos nuestros niños estén "AOK"

Examine y Limpie Los Dientes de Su Bebé

RECIEN NACIDO

Desde el nacimiento deber limpiar las encías, la boca y los dientes de su bebé con un paño suave después de cada toma. Lo mejor es limpiar la boca justo antes de ponerlo a dormir.



No acueste a su bebé con el biberón (pacha, botella) en las noches o durante la siesta. Cerca del primer cumpleaños debe enseñarle a beber de un vaso (taza) en vez del biberón (pacha, botella).



EL PRIMER DIENTE DEL BEBE

Cuando aparezca su primer diente, puede empezar a cepillar con una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro.



EL PRIMER CUMPLEAÑO

Comience a visitar al dentista. Si piensa que su niño/a tiene problemas con sus dientes, llévelo al dentista lo mas pronto posible.

NIÑOS/NIÑAS PEQUEÑOS

A los dos años, la mayoría de los dientes del niño han salido. Cepille los dientes dos veces al día con una pequeña cantidad de pasta. Use el hilo dental diariamente cuando tenga dos dientes que toquen.



NIÑOS/NIÑAS GRANDE

Los niños/niñas pequeños no se cepillan bien. Hasta los 7 años debe cepillarle los dientes a su niño/niña después de que el/ella se cepille. Debe de supervisar hasta los 10-11 anos para prevenir que se traguen la pasta dental.

Para mayor información, por favor visite el sitio Web del Departamento de Salud del Condado de Kane: kanehealth.com/aok.htm o llame al 630-208-3801

INFORME

¿Que son las Caries?

Las caries y picaduras ocurren cuando los gérmenes y bacterias se forman en los dientes. La leche, formula, jugos y otras bebidas dulces como los refrescos (sodas) contienen azúcar. Las bacterias en su boca convierten esta azúcares en ácido. Con el tiempo, estos ácidos causan caries y picaduras.

¿Cómo Evito las Caries de la Infancia??

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

Si su bebé usa un chupete (chupón), nunca lo moje en miel u otro liquido dulce. Cerca del primer cumpleaños de su niño/niña debe de enseñarle a beber de un vaso (taza) en vez del biberón (pacha, botella). Seleccione alimentos que contengan poco azúcar. Déle frutas y vegetales en vez de dulces y galletas.

¿Cómo Protegé los Dientes de su Bebe?

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

¿Cómo Puedo Ayuda a mi niño/niña a Cepillar?

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/niñas pequeños no se cepillan bien. Hasta los 7 años debe cepillarle los dientes a su niño/niña después de que el/ella se cepille. Ayúdelos a usar el hilo dental. Siga la supervisión hasta los 10 ó 11 años. Como todo los niños son diferente, pregúntele a su dentista si su niño/niña sé esta cepillando lo suficiente.

Visite a su Dentista

Pregúntele a su dentista cuando debe llevar a su niño/niña para la primera visita. Usualmente, el dentista recomienda ver al niño/niña después que cumple su primer año. En la primera visita del dentista examinara los dientes de su niño/niña.

Los adolescentes necesitan que le recuerden las buenas practicas de la higiene oral, la importancia de chequeos regular con el dentista, y los alimentos y bebidas que contienen buena nutrición.

Distribuido por: