



# Componentes para un Comienzo Sano

Recursos que aseguran que nuestros niños estén "AOK"

## Examine y Limpie Los Dientes de su Bebé

### RECIEN NACIDO

Desde el nacimiento, usted debe limpiar la boca y las encías del bebé con un paño suave después de que lo alimente. 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 año, debe enseñarle a su niña(o) a beber de un vaso (taza) en vez usar el biberón (pacha, botella).

### EL PRIMER DIENTE DEL BEBE

Cuando le aparezcan los primeros dientes a su bebe, puede empezar a cepillarlos con un cepillo de dientes para bebés y agua. Cuando el bebé tenga dos dientes juntos, puede empezar a usar el hilo dental.



### EL PRIMER CUMPLEAÑOS

Comience a visitar al dentista cuando su bebe tenga un año. Si usted piensa que su niño/a tiene problemas con sus dientes, llévalo al dentista lo más pronto posible.



### NIÑOS/NIÑAS PEQUEÑOS

Cepille los dientes de sus niños/as, dos veces al día con un cepillo de dientes para niños y con una pequeña cantidad de pasta. Asegúrese de ayudarlos a usar el hilo dental diariamente.

### NIÑOS/NIÑAS GRANDES

Cepille los dientes de sus niños hasta la edad de seis o siete años. Los niños deberían cepillarse los dientes después de esta edad, pero frecuentemente, ellos requieren supervisión hasta la edad de 10 o 11. Los niños también deberían ser supervisados mientras se están cepillando los dientes para evitar que traguen la crema dental.



Para mas información visite el Departamento de Salud del Condado de Kane, en la página [www.kanehealth.com/aok.htm](http://www.kanehealth.com/aok.htm) o llame al 630-208-3801



## ¿Que son las Caries?

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

## ¿Cómo Evito las Caries de la Infancia?

Durante la noche o la siesta, no acueste a su bebé con el biberón (pacha, botella). (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 líquido dulce. Cerca del primer cumpleaños de su niño/niña debe enseñarle a beber de un vaso (taza) en vez del biberón (pacha, botella). Seleccione alimentos que contengan poca azúcar. Déle frutas y vegetales en vez de dulces y galletas.

## ¿Cómo Proteger 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 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 fluoruro en gotas para darle a su bebé.

## ¿Cómo Puedo Ayuda a mi niño/niña a Cepillarse?

Hasta la edad de seis o siete años, continúe cepillando los dientes de su bebé dos veces al día con un cepillo para niños y pasta de dientes. Continúe ayudando a su niño a cepillarse los dientes hasta que ellos lo necesiten. A la edad de seis y siete años los niños deberían cepillarse los dientes ellos mismos, pero frecuentemente ellos requieren supervisión hasta los diez u once años. Como cada niño es diferente, su dentista le puede ayudar a determinar si su niño/niña se está cepillando correctamente, y si está usando la seda dental.

## 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, el dentista examinará los dientes de su niño/niña.

Visite al dentista regularmente para exámenes orales y limpieza de sus dientes. Pregúntele al dentista acerca de los sellantes dentales, una capa que puede ser aplicada sobre las muelas, que es donde frecuentemente las caries comienzan.

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

El Departamento de Salud Pública de Illinois, División de Salud Oral tiene información sobre el cuidado dental durante su embarazo, caries de la infancia y cómo prevenir las caries con fluoruro. Puede visitarlos <http://www.idph.state.il.us/HealthWellness/oralhlth/factsheets.htm> y El Centro de Control de Enfermedades (CDC) también ofrece información dental en <http://www.cdc.gov/OralHealth/factsheets/brushup.htm>

La información presentada aquí fue obtenida por parte del Instituto Nacional Dental y Craneofacial, [www.nidcr.nih.gov/](http://www.nidcr.nih.gov/) y la Asociación Dental Americana, [www.ada.org](http://www.ada.org) enero de 2005.