

Después de leer esta lección, haga clic en el enlace de la encuesta al final para responder algunas preguntas y recibir crédito de educación nutricional para su clase.

Mantener Saludables los Dientes de su Hijo/a



¡Una sonrisa saludable comienza ahora!

¿Por qué es importante prevenir la caries dental en los dientes de leche?

Aunque los dientes de leche se caen, es importante mantenerlos sanos hasta que los dientes permanentes (adultos) estén listos para salir y reemplazarlos. Los dientes de leche son importantes para la salud general de su hijo/a. La capacidad de un niño para masticar, hablar, jugar y aprender depende de tener una boca y dientes sanos. Un niño no podrá concentrarse con dolor de muelas.

Otras razones: Los dientes de leche mantienen el espacio necesario para que los dientes permanentes crezcan en las mandíbulas. Cuando los dientes de leche se pierden demasiado pronto, es posible que se apiñan los dientes y que su hijo/a necesite frenos.

La caries dental es contagiosa. Es más probable que un diente permanente tenga caries si llega a la boca al lado de un diente que tenga caries.

¿Cómo se puede prevenir la caries dental en los dientes de leche?

Limpieza y cepillado

- *Comience a limpiar la boca de su bebé durante los primeros días después nacimiento.*
- *Limpie suavemente las encías y la boca con una toallita húmeda después de la lactancia y el biberón.*
- *Tan pronto como salga el primer diente, comience a cepillar suavemente los dientes con un cepillo de dientes pequeño y suave.*
- *Antes de los 3 años, cepíllelo/a con una "mancha" de pasta de dientes (aproximadamente del tamaño de un grano de arroz) dos veces al día.*
- Entre los 3 y 6 años de edad, cepíllelo/a con una cantidad de pasta dental fluorada "del tamaño de un guisante" dos veces al día.
- Enseñe a su hijo/a enjuagarse y escupir lo antes posible.
- Supervise el cepillado al menos hasta los 8 años; deje que el niño practique, deje que el adulto termine.
- El cepillo de dientes debe ser lo último que toque los dientes antes de acostarse (no bocadillos ni bebidas, que no sean agua).
- Haga que el cepillado sea divertido leyendo un cuento antes de acostarse después del cepillado y antes de acostar al niño.



Limite las comidas y bebidas azucaradas

- Nunca llene botellas con líquidos azucarados como leche, agua azucarada, jugos, refrescos o té dulce.
- No le dé el biberón al bebé a la hora de la siesta o al acostarse. No les permita llevar una botella durante el día.
- Limite los dulces y las gaseosas para postres en lugar de los bocadillos.
- Soda es una golosina Y NO una bebida.
- Enjuague la boca con agua después de las comidas y bebidas dulces.

Asegúrese de que su hijo beba agua fluorada

- El fluoruro es la forma más efectiva de prevenir la caries dental.
- El fluoruro fortalece los dientes.
- El fluoruro puede reparar pequeñas caries.
- El fluoruro es seguro y natural.

Lleve a su hijo/a ver a un dentista a los 12 meses

- Hazlo en el primer año.
- ¡Una visita dental cuando hay solo un diente puede ser igual a cero caries!



¡DETENER!

Haga clic aquí para completar la encuesta y recibir crédito.



Encuétranos en  

El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH) es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Copias han sido depositadas con Publications Clearinghouse del Departamento de Librerías de Oklahoma y están disponibles para bajar en www.documents.ok.gov. Esta publicación ha sido presentada en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. | June 2020 | 20046WIC | ODH No. P1389A |