

## Empiece a cuidar los dientes desde una edad temprana

### Bebés

De 0 a 1 año

Para su bebé:

- Límpieme suavemente las encías dos veces al día con un paño suave y limpio.
- Hable con su médico sobre la primera visita al dentista una vez que a su hijo le haya salido un diente.

### Niños pequeños

1 año

Cuando le salgan los dientes a su hijo:

- Cepíllele los dientes dos veces al día con un cepillo de dientes pequeño y suave y agua.
- ¡Hable con su dentista o médico sobre el barniz fluorado!

Entre 2 y 3 años

Para su hijo:

- Todos los días, cepíllele cuidadosamente los dientes con un cepillo de dientes suave.
- Use una pequeña capa de pasta dental con flúor.
- Enséñele a cepillarse los dientes a medida que crece. Programe visitas al dentista con regularidad.

### En etapa preescolar

Entre 3 y 5 años

Enseñe a su hijo a:

- Cepillarse y usar hilo dental en todos sus dientes (delanteros, superiores y posteriores).
- Cepillarse los dientes dos veces al día con una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante.
- Escupir la pasta de dientes sin enjuagarse la boca.

### En edad escolar

Más de 6 años

Ayude a que los dientes de su hijo se mantengan sanos:

- Supervise el cepillado y el uso del hilo dental hasta que su hijo sepa cuánto tiempo debe cepillarse los dientes.
- Siga programando visitas al dentista con regularidad.

Siga las recomendaciones del dentista para cepillarse los dientes correctamente:

- ▶ Coloque el cepillo de dientes en un ángulo de 45 grados contra las encías.
- ▶ Cepille suavemente de un lado a otro con movimientos del ancho de un diente. Cepille la superficie exterior, interior y superior de los dientes.
- ▶ Cepille la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.

Tener unos dientes de leche sanos es importante para gozar de una buena salud dental durante toda la vida. Los dientes son importantes para ayudarnos a hablar con claridad, sonreír con confianza y masticar bien los alimentos, lo que nos aporta los nutrientes necesarios para gozar de buena salud en general.

Ayude a su hijo a tener

# una sonrisa sana

Fomentar buenos hábitos de higiene bucal para prevenir las caries





## ¿Qué son las caries de la primera infancia?

Las caries pueden formarse cuando la superficie brillante de los dientes, el esmalte, se ve dañada por las bacterias comunes que habitan en nuestra boca. Las bacterias se alimentan de los restos de azúcar que quedan de lo que comemos y bebemos. Al hacerlo, generan ácidos que dañan el esmalte dental y provocan la aparición de caries.

Llevar una dieta saludable y mantener buenos hábitos de higiene dental durante la infancia y la etapa preescolar reduce el riesgo de caries y los problemas de salud asociados a medida que su hijo crece.

## ¿Cómo puedo mantener sanos los dientes de mi hijo?

- **No biberones en la cama.** Los azúcares de la leche de fórmula o de la leche materna se quedan adheridos a los dientes si el bebé duerme con el biberón, lo que favorece la aparición de caries.
- **Matenga los chupetes y los utensilios de alimentación solo para el uso de su hijo.** Evite compartir cucharas, tazas y pajitas para evitar que las bacterias pasen de su boca a la de su bebé.
- **Establezca una rutina de higiene dental desde el nacimiento.**
  - **Desde el nacimiento:** Limpie las encías de su bebé con un paño limpio y húmedo después de alimentarlo.
  - **Cuándo salen los dientes:** Empiece a usar un cepillo de dientes de cerdas suaves con un poco de pasta dental con flúor.
  - **Alrededor del primer cumpleaños de su hijo:** Cepíllele los dientes dos veces al día durante 2 minutos cada vez.
- **Empiece a ofrecerle un vaso alrededor de los 6 meses de edad.** Ofrecerle un vaso temprano ayuda a su bebé a aprender a usarlo y le prepara para dejar el biberón antes de cumplir los 12 meses.
- **Ofrécele leche, leche materna o fórmula en un vaso a la hora de comer,** y agua entre comidas. No se recomienda el uso del biberón después de que su hijo cumpla un año.
- **Evite las bebidas azucaradas.** No se recomienda dar jugo a los bebés menores de 12 meses. Pasados los 12 meses, limite el consumo de jugo a 4 onzas al día y mézclelo mitad agua, mitad jugo.

- **Haga que el agua sea la bebida preferida de la familia.** Beber mucha agua limpia la boca de su hijo y ayuda a mantener el flujo de saliva, lo que elimina las bacterias.
- **Limite el consumo de frutas pegajosas, golosinas y dulces.** El azúcar presente en los frutos secos, las gomitas, los caramelos masticables, las tiras de fruta y las barritas con miel o melaza se adhiere a los dientes de su hijo y favorece la aparición de caries. Si su hijo come estos alimentos, cepíllele los dientes o enjuágueselos con agua después.
- **Utilice flúor para prevenir las caries.** La mayoría de los niños ingieren flúor a través del agua del grifo y la pasta de dientes. Un dentista o un pediatra puede aplicar un barniz fluorado en los dientes de su hijo entre 2 y 4 veces al año.

## ¿Por qué es importante tener unos dientes sanos?

Mantener los dientes de su hijo sanos puede prevenir el dolor, los daños o la pérdida de dientes, las dificultades para comer que puedan afectar al crecimiento, los problemas del habla, el desplazamiento de los dientes y las infecciones de oído.

## Haga que la prevención de las caries sea una prioridad familiar

- **Sea un modelo a seguir.** Deje que su hijo le vea cepillarse los dientes y usar el hilo dental.
- **Haga una prioridad a las visitas al dentista.** Anote las citas con el dentista en el calendario familiar para demostrar que las revisiones periódicas son importantes.
- **Haga que el cuidado dental sea divertido.** Fomente los buenos hábitos añadiendo un toque de diversión a la rutina de higiene dental, como cepillarse los dientes con música o marcar el progreso en un calendario.



¡Descubra más sobre cómo cuidar los dientes de su hijo!



[dph.sc.gov/wic](https://dph.sc.gov/wic)