



Instituto Nacional  
de Investigación  
Dental y Craneofacial

# Una boca sana para su bebé



Mantener los dientes sanos es importante, incluso los dientes de leche. Los niños necesitan dientes sanos para poder masticar, hablar y sonreír. Los dientes de leche también mantienen el espacio para cuando les salgan los dientes permanentes. Esta hoja informativa puede ayudarle a mantener sana la boca de su bebé!

## 1. Proteja los dientes de su bebé con fluoruro

El **fluoruro** protege los dientes contra la caries. Además, puede sanar la caries que está empezando.

El fluoruro se encuentra en el agua potable de muchos pueblos y ciudades.

Pregúntele al dentista o al médico si el agua potable donde usted vive tiene fluoruro. Si no lo tiene, pregúntele sobre otros tipos de fluoruro (como el fluoruro en forma de barniz o gotas) que pueden ayudar a mantener sanos los dientes de su bebé.



## 2. Examine y limpie los dientes de su bebé

### Examine los dientes de su bebé

Los dientes sanos deben ser todos de un mismo color. Si ve puntos blancos o manchas marrones o negras en los dientes de su bebé, llévelo al dentista.

### Limpie los dientes de su bebé

Límpielos apenas le salgan con un paño suave y limpio o con un cepillo dental para bebés. Límpiele los dientes por lo menos una vez al día. Lo mejor es limpiarle los dientes justo antes de ponerlo a dormir.



Alrededor de los dos años (o antes, si el dentista o médico lo recomienda), debe comenzar a ponerle pasta de dientes con fluoruro en su cepillo. Ponga solo una cantidad muy pequeña de pasta de dientes, que no sea más grande que un grano de arroz.



(Continúa atrás)

### **3. Dele a su bebé alimentos saludables**

- ✓ Seleccione alimentos y bebidas sin azúcar añadido.
- ✓ Evite los bocadillos como pastelitos, galletas y yogures de sabores.
- ✓ Dele a su niño frutas y vegetales a la hora de un bocadillo.



### **4. No acueste a su bebé con el biberón**

La leche, la fórmula, los jugos y otras bebidas como los refrescos (sodas) contienen azúcar. Cuando un líquido azucarado se mantiene en los dientes del bebé demasiado tiempo, puede causar caries. (Y los dientes con caries pueden causarle dolor al bebé.)

**¿Qué es una de las cosas más importantes que puede hacer para evitar que su bebé tenga caries?**



Evite acostar a su bebé con un biberón, sea por la noche o durante la siesta. (Si acuesta a su bebé con el biberón, llénelo con agua solamente.)

**Aquí le damos otras sugerencias:**

- ✓ Entre comidas, no le dé a su bebé una botella o un vaso entrenador (*sippy cup*) lleno de alguna bebida dulce para que lo lleve a todas partes.
- ✓ Aproximadamente al año de edad, enséñele a su niño a beber de un vaso sin tapa.
- ✓ Si su bebé usa un chupete o chupón, nunca le ponga nada dulce como azúcar o miel.



### **5. Lleve a su niño al dentista**

Su niño debe ir al dentista antes de cumplir el primer año. En esta visita, el dentista:

- ✓ examinará los dientes de su niño;
- ✓ le enseñará la mejor manera de limpiarle los dientes;
- ✓ le explicará otras cosas que pueden mantener sana la boca de su niño, tales como una alimentación saludable y el fluoruro.

