

Una boca sana para su bebé

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE EE. UU.

Institutos Nacionales de la Salud



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!

Cinco consejos para mantener sana la boca de su bebé

1. Examine y limpie los dientes de su bebé
2. No acueste a su bebé con el biberón
3. Dele a su bebé alimentos saludables
4. Lleve a su niño al dentista
5. Mantenga sanos los dientes de su familia

1

Examine y limpie los dientes de su bebé

Una vez que le salga el primer diente a su bebé, límpiéle los dientes con un paño suave o con un cepillo dental después de comer. Use una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro, que no sea más grande que un grano de arroz, lo que ayuda a prevenir la caries.



2

No acueste a su bebé con el biberón

La caries dental puede ser dolorosa para su bebé. La caries ocurre por el azúcar de los alimentos y las bebidas que se mantiene en los dientes demasiado tiempo. La leche, la fórmula, los jugos y los refrescos (sodas) contienen azúcar.

- ✓ Si a su bebé le gusta llevar un vaso entrenador (*sippy cup*), llénelo con agua, no con bebidas que contengan azúcar.
- ✓ Evite acostar a su bebé con un biberón, sobre todo con bebidas azucaradas.
- ✓ 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.



3

Dele a su bebé alimentos saludables

- ✓ Los azúcares refinados o procesados pueden promover el desarrollo de caries dental. Elija alimentos y bebidas sin azúcar añadida.
- ✓ Evite los bocadillos como pastelitos, galletas y yogures de sabores.
- ✓ Dele a su niño frutas y vegetales a la hora de un bocadillo.



4

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 uso de fluoruro.



5

Mantenga sanos los dientes de su familia

- ✓ Cepíllese los dientes y use seda dental todos los días.
- ✓ Programe visitas regulares con el dentista para toda la familia.
- ✓ Coma alimentos balanceados y nutritivos, y limite el consumo de bebidas y bocadillos azucarados.
- ✓ Evite el consumo de cualquier tipo de tabaco.



Instituto Nacional
de Investigación
Dental y Craneofacial

National Institute of Dental and Craniofacial Research
1-866-232-4528
www.nidcr.nih.gov/espanol

Esta publicación se puede reproducir sin necesidad de pedir autorización.

NIH Publicación No. 25-2884S
junio 2025

NIH...Transformación de Descubrimientos en Salud