La salud dental para los bebés y niños pequeños

Los dientes de leche fuertes son esenciales para la salud de un niño. Las familias pueden fomentar los hábitos sanos de cuidado dental y evitar las caries en sus niños.

Practicar el cuidado dental a diario

- Limpie suavemente las encías de su bebé con agua dos veces al día antes de que tenga dientes. Use un trozo de gasa limpia y mojada, una toallita o paño, o un cepillo de dientes suave para bebés mojado con agua. Esta rutina puede ser agradable si usted sonríe y habla al niño: "¡Así es como limpiamos tu boca!"
- Para los niños de 1 a 5 años, al hacer las compras escojan juntos un cepillo de dientes de tamaño niño en su color preferido. Limpie sus dientes muy suavemente dos veces al día, comenzando cuando se le brota el primer diente.
- Pregunte al dentista sobre cuándo hay que usar la pasta para dientes. Su hijo de 3 a 5 años puede estar listo para usarla cuando entienda cómo escupir la pasta después de cepillarse y no tragársela. Escojan juntos una pasta de dientes para niños en un sabor que le gusta. Use no más una cantidad de pasta del tamaño de un chícharo cada vez que cepille.
- Ponga un buen modelo. Deje que su niño lo vea a usted en forma regular cepillándose los dientes y usando hilo dental.

Proteger a su hijo de las caries

Todo el mundo, hasta los bebés, puede tener caries. Si usted ve manchas de color café o negras en los dientes de su niño, es un síntoma de las caries. Por otro lado, hay maneras de prevenir las caries.

- Si un bebé se duerme mientras se le da de comer, sepárelo suavemente del pecho o quite la botella de su boca cuanto antes. Si el biberón se queda en la boca del niño mientras tiene sueno, el líquido puede acumularse alrededor de los dientes.
- Evite los alimentos y refrescos con mucho azúcar, ya que pueden hacer daño a los dientes y provocar caries.
- Enseñe a su hijo a tomar agua o leche de un vaso regular, o de un vaso con una tapa especial para evitar los derrames, después de que tiene el primer diente. Se necesita la práctica para saber beber de un vaso.

Prepararse para la primera visita al dentista

- Pida a otros padres y madres o a su proveedor de atención médica que le recomiendan un dentista. Muchos dentistas familiares y pediátricos se especializan en tratar a bebés y niños.
- Algunos dentistas puede que querrán ver a un niño cuando se le brota el primer diente entre los 6 a 12 meses de edad. Otros tal vez quieran esperar hasta el primer cumpleaños del bebé o después.
- Antes de la visita, muestre a su niño libros ilustrados sobre los dientes y los dentistas. Usted puede ayudar a su hijo a acostumbrarse a abrir la boca para el dentista jugando al "¿Cuántos dientes?" y otros juegos de abrir la boca. Un niño de 1 a 5 años quizá quiera jugar a hacer de cuenta que está en el consultorio del dentista.
- El día de la visita, lleve libros y juguetes de confort. Llegue un poco temprano para que usted y su hijo puedan mirar el consultorio y conocer al personal. Se esperará que usted se quede con el niño durante la cita.

Las opiniones, los recursos y las referencias presentados en esta Página de consejos se destinan para fines de informar solamente y no deben considerarse ni utilizarse como sustituto de los consejos, los diagnósticos ni el tratamiento médico. Aconsejamos que los padres y madres busquen la asistencia de un médico u otro proveedor calificado de atención médica si tienen preguntas sobre la salud o las condiciones médicas de su hijo.

English Title: Dental Health for Babies and Young Children

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois Department of Early Childhood (IDEC).

Illinois Early Learning Project
University of Illinois Urbana-Champaign
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
https://illinoisearlylearning.org