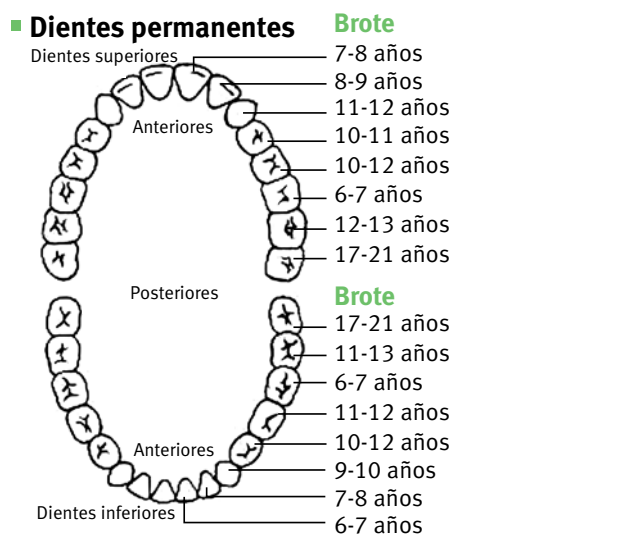
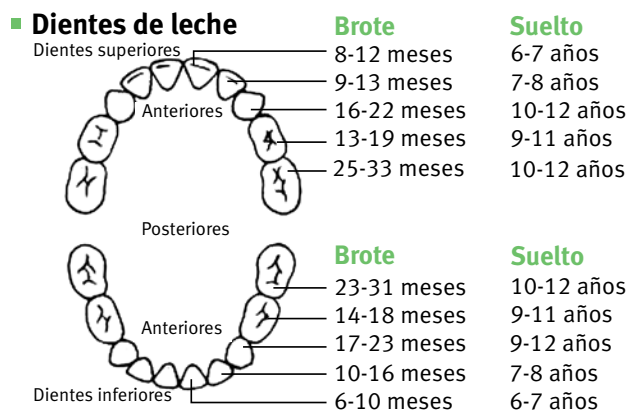


# El desarrollo de una sonrisa



© American Dental Association. Reprinted with permission

# Factores de riesgo de caries en la infancia

- Antecedentes de caries en la familia.
- Consumo frecuente de dulces, jugo, sodas y bebidas deportivas.
- Consumo frecuente de tentempiés pegajosos, como fruta seca, galletas saladas y cereal.
- No cepillarse los dientes de forma regular.
- No obtener suficiente fluoruro del agua o mediante complementos.
- Manchas blancas a lo largo de las encías.

## Para más información

Si no tiene dentista y quisiera encontrar uno que acepte Medicaid u ofrezca un programa de pagos a plazos, llame gratis a Idaho Careline, marque 211.



## Llámenos

Si quiere información para sus hijos adolescentes, llame y solicite nuestro folleto gratis de prevención de caries “Rompe el ciclo.”

**DELTA DENTAL OF IDAHO**  
 555 E. Parkcenter Boulevard  
 Boise, ID 83706  
 (208) 489-3550  
 (208) 489-3599 FAX  
 www.deltadentalid.com  
 CommunityOutreach@deltadentalid.com



www.deltadentalid.com

## Los dientes sanos de su bebé

*Empiezan por usted*

**Delta Dental Community Outreach**  
 GOING BEYOND BENEFITS

**Delta Dental Community Outreach**  
 GOING BEYOND BENEFITS

Aprenda pasos importantes que usted y su familia pueden tomar para que su hijo tenga una sonrisa saludable.

La buena salud dental empieza antes del nacimiento y continúa toda la vida. Como padre, usted representa un papel importante para que su hijo tenga desde el principio la sonrisa más saludable posible.

## Durante el embarazo

Durante el embarazo, su salud dental puede afectar:

- La formación de los dientes de su bebé
- Que su bebé llegue a término
- El peso de su bebé al nacer

Para un embarazo más saludable y ayudar al desarrollo de su bebé, lea los siguientes consejos:

- Consulte a su dentista al iniciar su embarazo para que durante el primer trimestre no tenga caries.
- Coma alimentos nutritivos. La formación de los dientes de un bebé inicia durante el primer trimestre.
- Enjuáguese bien después de comer tentempiés.
- Cepíllese los dientes dos veces al día durante dos minutos y use el hilo dental una vez al día.
- Observe si le sangran las encías cuando se cepilla los dientes. Los niveles hormonales durante el embarazo pueden provocar que las encías sangren fácilmente. Sin embargo, si se cepilla y limpia con hilo dental de forma regular y le siguen sangrando las encías, debe consultar a su dentista.

La buena salud dental empieza antes del nacimiento.



## Los primeros años de su bebé De nacimiento hasta el primer año

### Antes que salgan los dientes

- Limpie la boca y encías de su bebé dos veces al día con una toalla húmeda.
- Pregunte a su dentista o pediatra si obtiene suficiente fluoruro del agua potable. De no ser así, pídale complemento de fluoruro. Si toma agua embotellada, asegúrese de que contenga fluoruro.
- Si usa chupón, nunca le ponga a éste nada dulce.

### Cuando le están saliendo los dientes

- Ayude a aliviar el dolor frotando las encías con su dedo limpio, una tela suave o con una mordedera. Los objetos fríos y húmedos también son un alivio.
- No pase objetos de su boca a la del bebé. Puede transmitir bacterias dañinas a la boca de su bebé. Las caries son causadas por bacterias que se transmiten a un bebé a través de la saliva.

### Después de salir los dientes

- Cuando se duerma su bebé, deje únicamente un biberón o vaso entrenador con agua junto a él.
- Que la leche y el agua sean las principales bebidas de su bebé. Dé jugo diluido con agua de forma moderada.
- Empiece a enseñar a su bebé que tome de un vaso.
- Empiece a cepillarle los dientes con un cepillo suave y pequeño con una cantidad mínima de pasta de dientes con fluoruro.
- Empiece a limpiarle los dientes con hilo dental en cuanto tenga dos dientes juntos.
- Si usted o los hermanos de su bebé tienen historia de caries, programe una cita con el dentista cuando su bebé cumpla un año. Pregunte al dentista sobre el barniz con fluoruro.

Cada vez que comemos o tomamos algo que no es agua, durante 20 minutos se produce ácido alrededor de los dientes.

*Hasta que un niño no pueda amarrarse los zapatos, las manos no hacen los movimientos correctos para limpiarse adecuadamente los dientes.*



## Niños pegeños de 2 a 4 años

- Establezca horarios de tentempiés y sólo dé a su hijo agua en un vaso entrenador si le gusta tener una bebida cerca durante el día.
- Elija tentempiés saludables para su hijo con fruta o verduras picadas, queso y yogur.

- Limite los tentempiés a los que sean adecuados para los dientes de su hijo como galletas saladas, galletas y fruta seca, como pasas.
- Lea las etiquetas de los tentempiés y las bebidas y limite el consumo de azúcar de su hijo.
- Siempre aplique la pasta de dientes en el cepillo de su hijo. Sólo necesita una pequeña cantidad.
- Anime a su hijo a que se cepille los dientes, pero después cepíleselos usted para limpiar las áreas que no alcance. Hasta que un niño no pueda amarrarse los zapatos, las manos no hacen los movimientos correctos para limpiarse adecuadamente los dientes.
- Cepíllese los dientes con su hijo, ya que los niños observan e imitan.
- No permita que su hijo use o mastique el cepillo de dientes de otras personas, pues se esparcen los gérmenes.
- Reemplace el cepillo de dientes de su hijo cuando se vea desgastado o si han tenido una enfermedad contagiosa.
- Lleve a su hijo al dentista cada seis meses.

4 gramos de azúcar es igual a un terrón de azúcar. Si una bebida tiene 20 gramos de azúcar, equivale a darle 5 terrones de azúcar.