

# Protegiendo Dientes Pequeños

**Su bebé tendrá 20 dientes de bebé. Los dientes de bebé reservan espacio para los dientes permanentes. ¡Manténgalos saludables!**



## Retirada gradual del biberón.

- Cuando su hijo tenga entre 6 y 7 meses, dele una taza. De forma gradual, reemplace cada alimentación por biberón con una alimentación en taza.
- Si su bebé debe tomar un biberón a la hora de dormir, llénelo con agua.
- Ofrezcale una taza con las comidas.
- Entre los 12 y los 14 meses, la mayoría de los niños pueden beber de una taza y están listos para dejar el biberón.

## Consejos para tener dientes sanos.

- Nunca ponga jugos, soda o bebidas azucaradas en la botella de su bebé.
- Sujete la botella de su bebé si va a alimentar con botella. No ponga su bebé en la cama con la botella.
- Evite los alimentos ricos en azúcar y que se peguen en los dientes.
- El jugo de fruta no es recomendado para bebés menores de 12 meses de edad.
- Al cumplir un año de edad, ofrezca a su niño no más de 4 onzas de jugo 100% de fruta al día.
- No permita que su niño tome jugo, leche o bebidas endulzadas durante el día o la hora de dormir.
- Ofrezca agua a su niño entre comidas.

## No le pase gérmenes que causan caries dentales a su bebé.

- Nunca ponga nada en la boca de su bebé que ha estado en su boca.
- Nunca comparta cucharas, tenedores, tazas o pajillas con su bebé.
- Nunca mastique la comida de su bebé.
- Nunca limpie el chupón o el juguete de su bebé con su saliva.

## Limpie los dientes de su niño.

- Desde el nacimiento hasta antes de que el bebé cumpla 1 año, límpieme las encías con suavidad usando un paño para bebés limpio. Cuando aparezcan los primeros dientes, cepíleselos con suavidad usando un cepillo de dientes blando para bebés y una "pizca" de pasta dental. La "pizca" debe ser, aproximadamente, del tamaño de un grano de arroz.
- Desde el primer año hasta los 3 años de su hijo, cepíllele los dientes dos veces por día (a la mañana y a la noche) durante 2 minutos por vez. Use una pizca de pasta dental con fluoruro hasta que cumpla 3 años.
- Desde los 3 años en adelante, siga cepillándole los dientes dos veces por día con una cantidad de pasta dental equivalente al tamaño de un frijol. Ayude a su hijo a cepillarse los dientes durante 2 minutos hasta asegurarse de que se cepille bien todas las partes de la dentadura.
- Comience a usar hilo dental en los dientes de su bebé una vez al día cuando los dientes están pegados si usted no puede cepillar alrededor del diente.
- No deje que los niños traguen pasta dental.

## Cuide sus propios dientes. Los gérmenes que causan caries dentales pueden pasar del padre o encargado al bebé.

- Visite a su dentista para exámenes y limpiezas regulares.
- Cepille sus dientes dos veces al día con una pasta de dientes con fluoruro.
- Use hilo dental por lo menos una vez al día.



## ¿Sabía usted?

Los gérmenes y las bebidas y comidas con azúcar en la boca pueden causar caries dentales.



Este es un ejemplo de caries dentales en un niño pequeño (caries dentales en una fase temprana de la infancia). Fueron causadas al permitir que el bebé o niño utilizara un biberón o tacita como si fuera un chupón (chupete). El biberón o tacita tenía leche (natural o de fórmula), jugo o una bebida dulce.

## Las caries dentales en los dientes de los bebés:

- Pueden causar dolores muy molestos de dientes.
- Pueden causar que el niño coma menos y que se despierte con más frecuencia durante la noche.
- Necesitan recibir tratamiento de un dentista. Es probable que los dientes que estén muy dañados tengan que ser extraídos.

## Lleve a su niño al dentista para consultas regulares.

- Los niños deben ir a un dentista al año para un examen. Si usted ve manchas blancas en los dientes de su bebé, llévalo antes.
- Consulte a su médico o dentista para asegurar que su hijo esté recibiendo la cantidad adecuada de fluoruro.

Florida Department of Health  
WIC Program  
FloridaWIC.org

