

Dientes Saludables Para Su Hijo

RECIÉN NACIDOS - 6 MESES

- Las caries (deterioro de los dientes) son causadas por las bacterias en los dientes, pero es fácil prevenirlas en su hijo.
- Limpie los dientes y las encías de su hijo con una toallita húmeda, un babero, o una gaza después del desayuno y a la hora de dormir.
- La mejor manera de limpiar la boca es sentándose en un sofá o cama y colocando la cabeza de su bebé en su regazo.
- **No deje a su bebe a dormir con algo en su biberon que no sea agua.** El jugo y la leche (incluso la leche materna) tienen azúcares naturales que pueden causar caries.
- Al cumplir un año debe llevar a su hijo al dentista para así comenzar las consultas de rutina.

6 MESES - 3 AÑOS

- Cepille los dientes y las encías de su hijo con un cepillo de dientes suave y una **gotita de crema dental con flúor** en la mañana y antes de ir a la cama.
- Escoja un cepillo de dientes para niños con una agarradera larga ya que usted estará haciéndole el cepillado a su hijo.
- Cuando su hijo cumpla el primer año, cambie el biberón por la taza. Las tazas de entrenamiento para niños sólo deben ser usadas hasta que su hijo pueda sostener adecuadamente una taza normal.
- Limite la cantidad de snacks consumidos por su hijo. **Mientras más snacks consuma, más probabilidades habrá de que le salgan caries.**
- Limite la cantidad de jugo a media taza por día (¡eso es solamente una cajita de jugo!). Dele a su hijo agua entre comidas.
- Visite regularmente a su dentista.

3 AÑOS - 6 AÑOS

- Cepille los dientes y las encías de su hijo con un cepillo de dientes suave y **una cantidad pequeña (del tamaño de un guisante) de crema dental con flúor por dos minutos después del desayuno y antes de ir a la cama.**
- Los niños no deberían cepillarse los dientes solos sino hasta que aprendan a atarse los cordones de los zapatos, lo que usualmente ocurre a los 7 años.
- Limite el número de veces que su hijo consume snacks durante el día. Evite las bebidas azucaradas como los jugos, el té helado con azúcar, y las sodas. Recuerde limitar el consumo de jugo a media taza al día.
- Dele a su hijo comidas saludables para los dientes, como frutas y vegetales, yogurt, y queso.
- Visite regularmente a su dentista.

SÍ:

Cepille los dientes de su hijo en su regazo.



Use crema dental con flúor.



Una gotita
De 6 meses a 3 años



Una cantidad pequeña del tamaño de un guisante
De 3 años en adelante

Ayude a su hijo a mantener sus dientes saludables.



No:

No deje a su bebe a dormir con algo en su biberon que no sea agua.



No deje que su hijo se cepille los dientes solo antes de cumplir los 7 años.



No deje que su hijo sufra de caries dolorosas.



Cómo Cepillar los Dientes de su Hijo

Recuerde que debe cepillarle los dientes por 2 minutos después del desayuno y nuevamente antes de ir a la cama

PASO 1



Use crema dental con flúor. Una gotita para los niños de 3 años o menos, y una cantidad pequeña del tamaño de un guisante para niños mayores de 3 años. Comience con la parte externa de los dientes frontales superiores. Cepille apuntando hacia la parte donde los dientes y las encías se encuentran.

PASO 2



Vaya deslizándose por las encías hacia los dientes de atrás, moviendo con cuidado las mejillas para que no se atraviesen. Repita en el otro lado.

PASO 3



Haga que su hijo abra bien la boca para que usted pueda cepillar los surcos en los dientes de atrás que usan para masticar. Luego cepille la parte interior de los dientes de atrás.

PASO 4



Termine los dientes de arriba cepillando la parte de atrás de los dientes frontales. Debería pasar un minuto entero cepillando los dientes de arriba.

PASO 5



Pase a los dientes de abajo y comience cepillando la parte externa de los dientes frontales.

PASO 6



Vaya deslizándose por las encías hacia los dientes de atrás, moviendo con cuidado las mejillas para que no se atraviesen. Repita en el otro lado.

PASO 7



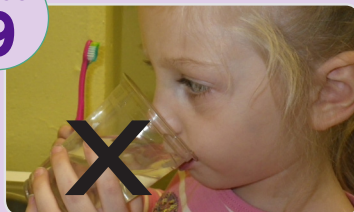
Haga que su hijo abra bien la boca para que usted pueda cepillar los surcos en los dientes de atrás que usan para masticar. Luego cepille la parte interior de los dientes de atrás.

PASO 8



Termine los dientes de abajo cepillando la parte de atrás de los dientes frontales. Debería pasar un minuto entero cepillando los dientes de abajo.

PASO 9



Haga que su hijo escupa la crema dental sobrante, pero **no deje que se enjuague!**