

Sonrisas brillantes desde el comienzo



Consejos de salud oral para padres de niños recién nacidos hasta los 3 años de edad

Colgate



Sonrisas Brillantes. Futuros Brillantes.



Cuidado oral diario

Uno de los datos más importantes sobre las caries es que pueden prevenirse. Comience a combatir las caries incluso *antes* de que su bebé tenga dientes.



Antes de que el bebé tenga dientes

Limpie sus encías:

- luego de amamantar o alimentar con biberón,
- luego de administrar un medicamento, y
- antes de irse a dormir.

Utilice un cepillo de dientes suave para lactantes o un paño húmedo y limpio.

Cuando los dientes de leche comiencen a salir

Cepille los dientes al menos dos veces al día, especialmente:

- luego de desayunar,
- luego de administrar un medicamento, y
- antes de irse a dormir.

Utilice una muy pequeña cantidad de pasta dentífrica con flúor y un cepillo de dientes suave para lactantes.

Una vez que su hijo cumpla los 2 años

- Cepille sus dientes al menos dos veces al día con una cantidad de pasta dentífrica con flúor del tamaño de una arveja.
- El cepillado más importante debe realizarse justo antes de ir a dormir.
- Asegúrese de que su hijo escupa la pasta dentífrica y no la trague.

Ayude a prevenir problemas dentales

Los niños cambian rápido. Al familiarizarse con la boca de su hijo, podrá detectar cambios y posibles problemas de inmediato.



Controle los dientes y la boca de su hijo

- Levántele el labio y busque cambios en los dientes y las encías todos los meses.
- Inspeccione los dientes anteriores y posteriores en busca de puntos blancos, marrones o negros.
- Si nota estos signos tempranos de caries, lleve a su hijo al dentista lo antes posible.

Evite la propagación de gérmenes

- Ocúpese de *su* propia salud oral.
- No comparta con su hijo cucharas, tazas, cepillos de dientes ni cualquier cosa que haya tenido en la boca.

Al compartirlos, puede transmitir a su bebé las bacterias (gérmenes) que tiene en la boca y provocarle caries dentales, especialmente si usted padece una enfermedad dental.

Tenga en cuenta los factores de riesgo que provocan caries dentales

- Consumir con frecuencia bocadillos con azúcar y almidón
- Dormirse con el biberón o durante la lactancia
- Algunos medicamentos
- Utilizar un biberón o vaso con sorbete todo el día
- Tener un padre o cuidador con caries dentales

Hable con el dentista sobre los riesgos de su hijo y lo que puede hacer para ayudar a proteger sus dientes.

Acerca del flúor

El flúor es un elemento natural que se combina con el esmalte de los dientes y los fortalece. Ayuda a proteger los dientes y combate las caries dentales.



Fuentes comunes de flúor

Desde “afuera”:

- Pasta dentífrica con flúor
- Barniz de fluoruro (se aplica en el consultorio odontológico o médico, o en la escuela)
- Gel de fluoruro (se aplica en el consultorio odontológico)

Desde “adentro”:

- Agua potable con fluoruro de la comunidad
- Algunas aguas embotelladas. Revise la etiqueta para ver si dice “flúor” o “con fluoruro”.
- Suplementos de flúor, como gotas. Son recetadas por el dentista si su agua no contiene fluoruro.
- Algunos alimentos y bebidas, como fórmula para lactantes o cereal.

Llame a la dirección de aguas o al departamento de salud local para saber si el agua que consume contiene fluoruro.

La cantidad correcta de flúor

Es posible que un niño reciba demasiado flúor si el agua que consume tiene un elevado contenido de fluoruro natural.

Consulte al dentista sobre la posibilidad de padecer fluorosis, una enfermedad que puede producir defectos (como marcas blancas) en el esmalte de los dientes permanentes.

Visitas al dentista

Las visitas regulares al dentista deben comenzar a los 6 meses de edad. No espere a que haya problemas con el color de los dientes o a que su hijo sienta dolor. El objetivo es *evitar* los problemas.



En la visita al dentista

El dentista y el higienista dental controlarán las encías y los dientes de su bebé y responderán cualquier pregunta. Posiblemente:

- limpien** y pulan los dientes;
- apliquen **tratamientos con flúor** (gel o barniz);
- realicen **radiografías** de los dientes o de la mandíbula, de ser necesario;
- controlen el nivel de **bacterias** en la boca de su hijo;
- limpien con hilo dental** los dientes de leche de su hijo; y
- formulen preguntas** sobre la salud oral, los factores de riesgo y cualquier signo temprano de enfermedad de su hijo.

Visita al dentista: Qué preguntar

- Hable con el dentista sobre el **flúor**, especialmente si su hijo bebe agua sin fluoruro. Es posible que el dentista le recete gotas de fluoruro.
- Pregunte sobre el uso de **“antimicrobianos”** para su hijo. Pueden ayudar a prevenir las caries dentales y pueden recomendarse a algunos niños.

Controles dentales para padres

Como padre o cuidador, debe ocuparse de su propia salud oral. Sus hijos aprenden al observarlo; entonces, cepílese y límpiense los dientes con hilo dental y visite al dentista en forma regular.

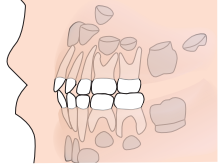
La importancia de los dientes de leche

Aunque los dientes de leche serán reemplazados por dientes permanentes, son una **parte muy importante** del crecimiento saludable de su hijo.



Funciones de los dientes de leche

- Guardan espacio** para los dientes permanentes y los ayudan a crecer **derechos**.
- Ayudan a los niños **a formar sonidos y palabras**.
- Complementan la forma** del rostro. Esto ayuda a su hijo a sonreír, sentirse bien y tener una **autoestima positiva**.



Los dientes de leche son importantes

- Su hijo comenzará a tener dientes de leche a los 6 meses de edad aproximadamente.
- Generalmente, a los 2 años, tendrá 20 dientes de leche (primarios), diez en la parte superior y diez en la parte inferior.

Ayuda para el dolor de la dentición

Desde los 6 meses hasta los 3 años, su hijo sentirá dolor en las encías a medida que los dientes de leche salen o crecen.

- Haga que su hijo use un chupador limpio, una cuchara fría o un paño frío y húmedo.
- Frote las encías del bebé suavemente con un dedo limpio.
- Para los infantes, consulte con el dentista sobre geles para la dentición.

Opciones de bocadillos y alimentos

Mientras más bocadillos consuma un niño, más probabilidades habrá de que tenga caries. Restrinja la cantidad de veces que su hijo consume bocadillos durante el día, para ayudar a prevenir las caries.

Opciones de bocadillos y alimentos

Hay una bacteria llamada “placa”, que vive en la boca de todas las personas, incluida la boca de su hijo pequeño. El contacto entre los alimentos o las bebidas que no sean agua y la placa produce un ácido que puede atacar los dientes.



Cómo evitar los “ataques de la placa”

- Restrinja los alimentos y las bebidas con azúcar a no más de tres por día.
- Ofrezcale bocadillos dulces como parte de una comida principal, en lugar de ofrecerlos como un refrigerio.
- Ayude a su hijo a aprender a elegir alimentos, bocadillos y bebidas saludables. Ofrezcale opciones con un bajo contenido de azúcar.
- Ofrezcale bocadillos con bajo contenido de grasas, como vegetales crudos, frutas frescas, queso, yogur o leche descremados, o pan o galletas integrales.



Caries en la infancia temprana

La carie en la infancia temprana es una enfermedad que puede afectar a sus hijos pequeños. Produce dolor y caries graves en los dientes de leche de un bebé, pero puede **prevenirse**.



Caries en la infancia temprana

A veces llamada carie dental del biberón, esta enfermedad se produce cuando un líquido azucarado rodea los dientes con demasiada frecuencia, como cuando un niño se va a dormir (o deambula) con un biberón o se duerme durante la lactancia.

Ayude a prevenir caries en la infancia temprana:

- Amamante en horarios regulares. Luego de amamantar, limpie las encías y los dientes del bebé con un paño húmedo o cepille los dientes.
- Si lo alimenta con biberón, retire el biberón en cuanto termine de alimentarlo.
Limpie las encías y los dientes del bebé con un paño húmedo o cepille los dientes.
- Nunca acueste a su bebé con el biberón con *otra bebida* que no sea agua.
- No permita que el bebé tenga o deambule con un biberón o vaso con sorbete durante períodos prolongados.
- No permita que el bebé tome jugo en el biberón.
- Ofrézcale jugo de fruta en una taza, y sólo a la hora de comer o a la hora de los bocadillos.
- Enséñele a usar un vaso con sorbete a partir de los 6 meses.
- Deje de darle el biberón al año.
- No permita que se chupe el dedo pulgar o use elementos como el chupete a partir de los dos años de edad.