



# Mantenga los dientes de leche sanos

**CUANDO SU BEBÉ NACIÓ, PROBABLEMENTE USTED LE** contó los dedos de las manos y los pies, ¿pero pensó sobre el hermoso conjunto de dientes que crecía debajo de las encías de su bebé? Considerar la salud bucal, incluso antes de que salgan los dientes, es una forma importante de proteger la salud general de su hijo. Los dientes sanos son fundamentales para una buena nutrición, el desarrollo adecuado del lenguaje y un aspecto atractivo. Sin importar la edad de su hijo, es hora de comenzar o mantener buenos hábitos de salud dental.

## Del nacimiento a los 6 meses

Comience a limpiar la boca de su bebé poco después del nacimiento. Use un paño suave y limpio para limpiarle las encías después de comer. Si comienza temprano, esto ayudará a que su bebé acepte el cepillado más tarde cuando corte los dientes. La leche, incluyendo la leche materna, contiene azúcares que pueden irritar las encías y debilitar los dientes más tarde. Una vez que su bebé comience con los alimentos sólidos, es importante limpiar o cepillar la boca después de las comidas. Nunca acueste a su bebé con un biberón con fórmula, leche (incluyendo la leche materna) o jugo. Cualquier cosa menos el agua en el biberón de la noche puede debilitar rápidamente los dientes y provocar caries, incluso si recién está cortando los dientes.

## De los 6 meses al año

Apenas su bebé corte los primeros dientes, comience a cepillarlos con un pequeño cepillo de cerdas suaves y un poco de agua. El sistema de su bebé todavía no está listo para la pasta dental. Controle los dientes todos los meses para detectar cambios. La caries dental se manifiesta inicialmente como manchas o vetas blancas en los dientes de su bebé. Lleve a su hijo al dentista para su primer control después de que corte el primer diente pero antes de que cumpla 1 año de edad.

## Niños pequeños y niños de 2 años

Cepille los dientes al menos dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves. Es especialmente importante cepillar los dientes antes de acostarlo. Use una pequeña cantidad de pasta dental, aproximadamente del tamaño de un chícharo, después de que su hijo haya aprendido a salivar. Los dentistas recomiendan que los niños no traguén la pasta dental. Pase el hilo dental suavemente entre dos dientes contiguos. Los niños pequeños quieren hacer cosas por sí mismos y usted puede animar a su hijo a cepillarse solo los dientes. Pero a esta edad, el papá o la mamá deben turnarse para asegurarse de que el cepillado sea completo y adecuado. Continúe realizando visitas regulares al dentista.



## Preescolares

Cuando los niños ingresan al programa preescolar, la mayoría tienen todos los dientes de leche. Desafortunadamente, algunos también tienen caries. Evite el dolor y la incomodidad de las reparaciones dentales asegurándose de que su hijo se cepille al menos dos veces al día, especialmente a la hora de acostarse. Su hijo en edad preescolar mejorará la forma de cepillarse sus propios dientes, y podrá asumir más responsabilidad para hacerlo. Continúe controlando a diario si se cepilla y pasa el hilo dental correctamente. Las visitas regulares al dentista continúan siendo importantes.

## A cualquier edad

Asegúrese de que su hijo tenga una dieta balanceada con el calcio y los minerales adecuados para desarrollar dientes sanos y fuertes. Controle que las golosinas sean algo ocasional, evite los refrescos con azúcar y haga que su hijo se cepille los dientes después de un refrigerio azucarado. El agua potable de su localidad probablemente contiene flúor que ayuda a prevenir la caries dental. Si lo ofrece agua embotellada, su hijo pierde la oportunidad de recibir este importante tratamiento.

Por último, conviértase en el mejor maestro de su hijo para inculcarle buenos hábitos dentales, dando usted el ejemplo al cepillarse y usar el hilo dental todos los días y visitando regularmente al dentista. Cuando se miren al espejo, verán una familia con hermosas. ❖