



Consejos para tener una buena salud bucal durante la infancia

Cómo mantener a su hijo sin caries

- Al poco tiempo del parto, limpie las encías de su bebé a diario con un pañito mojado limpio.
- No acueste a su hijo con un biberón. Los niños deben ser destetados del biberón entre los 12 y 14 meses.
- Evite actividades en la cuales comparta saliva (compartir utensilios o limpiar el chupón con su boca), ya que las bacterias que ocasionan caries pueden ser transmitidas de madre a hijo.
- Una vez que le salgan los dientes, comience a cepillarlo dos veces al día con pasta dental con flúor del tamaño de un grano de arroz para niños menores de 3 años. Para niños de 3 años de edad o más, se debe usar una cantidad del tamaño de un guisante.
- Levante los labios del niño una vez al mes para ver si tiene caries. El niño debe tener una consulta con un odontólogo inmediatamente si hay señales de caries.

Cantidad recomendada de pasta dental



0 a 3 años
tamaño de un grano de arroz



Más de 3 años
tamaño de un guisante

- Evite darle a su hijo alimentos y bebidas que contengan azúcares. Los niños no deben beber jugo de frutas durante su primer año.

Detección de caries



Caries en la primera infancia: las líneas blanquecinas en la línea de la encía se pueden curar.



Caries moderadas: los dientes parecen derretirse o astillarse.



Caries graves: de color marrón o negro; pueden estar astilladas o rotas.

- Cumplido el primer año, en la visita para el bienestar del niño, pregúntele al odontólogo sobre la salud bucal y el flúor.
- Los niños deben tener su primera consulta odontológica al cumplir 1 año de edad.

Cómo aliviar el dolor de la dentición

- Use analgésicos de venta libre (acetaminofén, ibuprofeno) o anillos de dentición fríos.
- No use geles para la dentición.