

## **Dental: cuidado de dientes y encías para bebés y niños pequeños**

### **Dental: Teeth and Gum Care for Infants and Toddlers (Spanish)**

Todos sabemos que el cuidado dental es importante para todos, pero ¿qué pasa con los dientes de leche? Los dientes de leche ya están dentro de la mandíbula de su hijo al nacer. Los dentistas dicen que el cuidado de los dientes y las encías debe comenzar incluso antes de que salga el primer diente de leche.

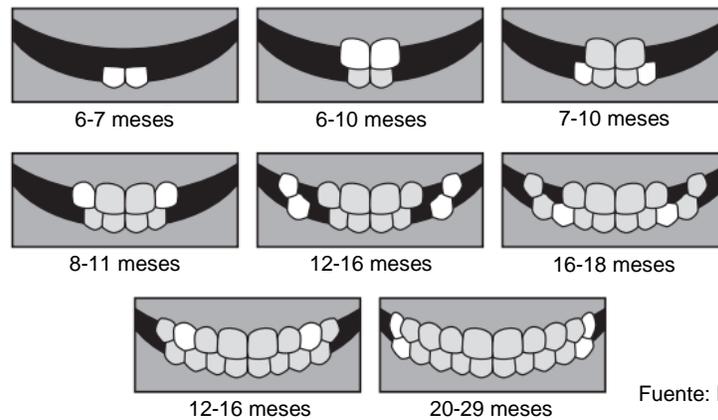
#### **Por qué es importante que los dientes de leche estén sanos**

Los dientes de leche ayudan a:

- mantener los espacios abiertos para que salgan los dientes permanentes
- dar forma a la cara de su hijo
- facilitar que su hijo hable con mayor claridad
- hacer que masticar y comer sea más fácil

#### **Cuántos dientes de leche hay y cuándo aparecen**

- Por lo general, a los 6 meses aparecerá el primer diente en la boca (Imagen 1).
- Los dientes delanteros se caen entre los 6 y los 7 años de edad. Las muelas (que se usan para masticar) se caen cuando el niño tiene entre 10 y 12 años.



**Imagen 1**

Fuente: <https://scdhec.gov/>

## Caries dental

La caries dental se forma cuando no se cuidan los dientes. Las caries son causadas por la placa. La placa es una capa dañina de bacterias que se forma en los dientes. Cuando su hijo come alimentos o toma medicamentos que contienen azúcar, las bacterias producen ácidos. Estos ácidos dañan los dientes y hacen que se formen las caries. Las caries se forman más rápido en los dientes de leche que en los dientes de adulto (permanentes).

Las caries pueden causar:

- daño a los dientes permanentes que aún no han salido
- dolor
- infecciones que pueden afectar todo el cuerpo
- necesidad de atención dental o de emergencia costosa
- faltas a la guardería o escuela

## Cómo limpiar la boca de su hijo

Antes y después de que le salgan los dientes, limpie la boca de su hijo después de cada comida o al menos dos veces al día (Imagen 2).

1. Antes y después de que le salgan los dientes, limpie la boca de su hijo después de cada comida o al menos dos veces al día. Coloque a su hijo en una posición que sea cómoda para los dos. Debería poder ver con facilidad dentro de la boca de su hijo.
2. Si aún no han salido los dientes, use una gasa limpia o un paño suave sobre su dedo. Sumerja la gasa en agua para humedecerla, pero no la empape. Limpie suavemente los dientes y encías de su hijo.



**Imagen 2** Limpie la boca de su bebé después de cada comida al menos dos veces al día.

3. Cuando empiecen a salirle los dientes a su hijo, comience a utilizar un cepillo de dientes pequeño y suave. Coloque la cabeza (cerdas) del cepillo de dientes formando un ángulo a lo largo de una fila de dientes y contra la línea de las encías. Cepille suavemente haciendo movimientos circulares. El cepillado hacia adelante y hacia atrás puede dañar las encías y los dientes. Cepille todos los lados de los dientes.
4. Termine cepillando la lengua con el cepillo de dientes.
5. Todos los niños deben usar pasta dental **con flúor** tan pronto les salga el primer diente. En el caso de los niños menores de 3 años, use aproximadamente una cantidad del tamaño de un grano de arroz. En el caso de los niños mayores de 3 años, use una cantidad del tamaño de un guisante (Imagen 3). Los niños deben tratar de escupir la pasta de dientes, aunque es seguro tragar pequeñas cantidades si su hijo aún no sabe escupir.
6. Los niños pueden comenzar a aprender a cepillarse los dientes a los 2 años. A los 10 años, deberían poder hacerlo solos. Puede comenzar a enseñarle a su hijo mostrándole cómo usted se cepilla los dientes.



Fuente: [Flúor \(hhs.gov\)](http://Flúor (hhs.gov))

## Otras cosas que puede hacer para evitar la caries dental

**Cuide que su hijo no consuma alimentos ni bebidas con frecuencia durante el día.** Cada vez que su hijo bebe o come algo, el azúcar que contienen los alimentos y bebidas se convierte en ácido a los 20 minutos.

- Use un biberón solo a la hora de comer. No use el biberón ni la lactancia a manera de chupete.
- No acueste a su bebé con un biberón de fórmula o leche materna.
- Si su bebé se queda dormido mientras lo amamanta, retire el seno de su boca.
- Luego de que aparezca el primer diente, evite alimentar al bebé en la noche y cada vez que lo pida.
- Haga que su bebé pase del biberón a una taza a los 12 meses de edad.
- Después de que cumpla un año, si tiene sed, puede tomar sorbos de agua en cualquier momento durante el día. No le ofrezca otras cosas para beber, excepto en las comidas.

**Imagen 3** Después de los 3 años, use una cantidad del tamaño de un guisante de pasta dental con flúor. Antes de los 3 años, use aproximadamente una cantidad del tamaño de un grano de arroz.

## **Flúor**

El flúor fortalece los dientes y ayuda a protegerlos de las caries. Luego de que aparezca el primer diente de su hijo, el dentista o higienista dental puede colocarle una capa de flúor en los dientes.

## **Dieta**

- No le ofrezca a un niño menor de un año bebidas azucaradas, jugos ni agua. Solo ofrézcale leche materna o fórmula. No agregue azúcares, como la miel, a las bebidas.
- Después de los 12 meses, ofrézcale agua entre comidas. No le ofrezca otras cosas para beber, excepto durante las comidas. Enjuáguele la boca con agua después de comer algo azucarado. En ocasiones, los niños pueden tomar 4 onzas de jugo 100 % natural en una comida. Asegúrese de no ofrecerle jugos.
- Evite darle bocadillos y alimentos gomosos que puedan pegarse y quedarse en los dientes por mucho tiempo.
- A medida que su hijo crece, ofrézcale como bocadillos más frutas y verduras crudas y crujientes, queso y yogur. Limite los alimentos blandos con almidón que se pueden pegar en los dientes.

## **Dentición**

- Para ayudar a que su hijo se sienta mejor, a veces, resulta útil frotar suavemente sus encías con un dedo limpio o darle un objeto limpio y frío, como un anillo de dentición, para que lo muerda.
- Es posible que su hijo babe más, se sienta inquieto y tenga fiebre baja durante uno o dos días.

## **Chupar el dedo y usar chupete**

Por lo general, chuparse el dedo o usar un chupete no ocasiona daños en los dientes. Después de los 3 años de edad, el hábito podría afectar los dientes permanentes cuando aparezcan.

Si tiene alguna pregunta, consulte al dentista, higienista dental o proveedor de atención médica de su hijo o llame a la Clínica Dental al (614) 722-5650.