

Libre de caries

Utilice pastas dentales que contengan fluoruro

- Cepille los dientes 2 veces al día por 2 minutos.
- El fluoruro fortalece los dientes.



4 onzas o menos de jugo al día

- Opte por 100% jugo.
- Es más saludable comer frutas y verduras frescas que beber jugos, tanto para la salud general como para la salud dental.



Sólo ponga agua en los vasos infantiles con boquilla para sorber

- Los vasos infantiles sólo deben contener agua, incluso a la hora de dormir.
- Nunca ponga bebidas azucaradas en los vasos infantiles.



Duerma a su bebé sin biberón

- Limpie los dientes de su bebé antes de que se vaya a dormir después de que haya tomado su último biberón del día.
- A partir de que el bebé cumpla un año, solo ponga agua en el biberón si el bebé no puede dormir sin biberón.



Ayude al niño a cepillarse los dientes

- Los niños pequeños no pueden limpiarse bien los dientes. Es importante que usted le ayude.
- Cepille los dientes de los niños todos los días para prevenir caries, evitar dolor y mantener el aliento fresco.



Evite el biberón a partir de los 12 meses

- Cambie el biberón por un vaso gradualmente. Empiece durante las comidas.
- Elogie y anime a su hijo cuando use el vaso normal o el de sorber en lugar del biberón.



Sostenga a su bebé cuando lo alimente

- Sujetar el biberón con artículos como cobijas o almohadas mientras come hace que los azúcares (incluso las naturales) de la leche artificial o materna permanezcan más tiempo en sus dientes.
- Es más probable que le salgan caries si los azúcares permanecen demasiado tiempo en los dientes.



Reduzca los alimentos azucarados

- El exceso de alimentos azucarados puede aumentar el riesgo de caries.
- Tome agua después de comer alimentos azucarados para limpiar el azúcar de los dientes.



No comparta utensilios

- Las bacterias pueden transmitirse a través de utensilios compartidos, tazas o incluso al probar la comida con cucharas compartidas. Esto facilita la aparición de caries.



Lleve a su hijo a su cita dental a partir del primer año de edad

- Los dientes de leche son importantes. Ocupan el lugar de los dientes permanentes y ayudan a masticar los alimentos, hablar con claridad y sonreír.
- En la primera visita dental, el dentista evaluará la presencia de caries y el crecimiento de la mandíbula y los dientes. También limpiará suavemente los dientes del niño y puede que apliquen un gel o barniz de fluoruro.



Ir al dentista durante el embarazo es una práctica segura

- Las revisiones periódicas durante el embarazo contribuirán a que tanto usted como su bebé estén sanos.
- Si padece dolor o tiene algún problema en los dientes, acuda al dentista lo antes posible. Las infecciones bucales pueden ser perjudiciales para usted y su bebé.

