

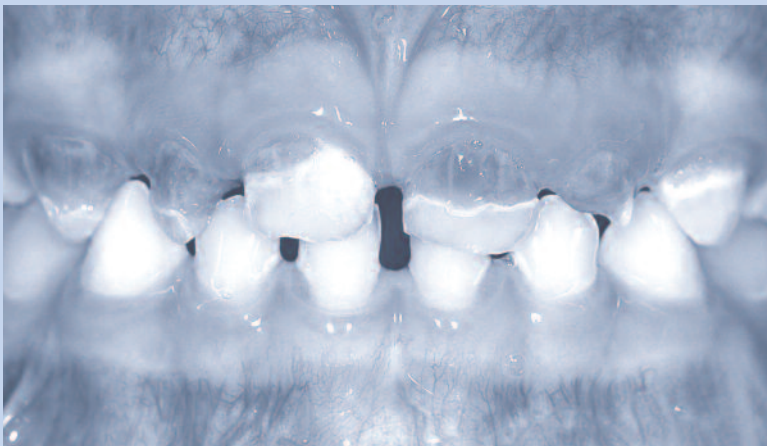
✦ Para más información sobre servicios y programas para de salud familia, llame a la Línea de Información de Salud Familiar al 1-800-942-7434. Hablamos Español y estamos listos para ayudarle.

# Proteja los Dientes de su Niño de la Caries Infantiles

Este folleto le enseñará lo que puede hacer durante el primer año de vida de su bebé para asegurarle que tenga dientes saludables.

Recuerde que usted juega un papel muy importante para asegurar que su niño coma alimentos saludables y tenga dientes saludables. Sea un buen ejemplo para su niño y coma alimentos saludables, cepílese los dientes por lo menos dos veces diarias, y utilice hilo/ceda dental todas las noches. Los hábitos que los niños aprenden de pequeños, duran toda la vida.

## Indicaciones de Caries Infantiles.



ESTE FOLLETO FUE REDACTADO EN COLABORACIÓN CON EL PROGRAMA DE SALUD DENTAL DEL DEPARTAMENTO DE SALUD DE RHODE ISLAND.

LA SALUD DEBE SER PARTE DE SU FAMILIA  
DEPARTAMENTO DE SALUD DE RHODE ISLAND





Las caries infantiles son un problema dental común que puede dañar los dientes de su niño. Puede causarle dolor y es un problema que, de no tratarse, puede costar mucho dinero para solucionarse. La buena noticia es que las caries infantiles pueden prevenirse.

## ¿Qué causa las caries infantiles?

Muchas de las bebidas que le da a su niño contienen azúcar. Estas incluyen bebidas gaseosas, malta, jugo, ponche e incluso la leche materna y leche para bebés. Las caries infantiles ocurren cuando su niño bebe frecuentemente líquidos azucarados. Cuando su niño deja en la boca el vasito para aprender a beber o el biberón (pacha o tetero), el azúcar de las bebidas se deposita en los dientes. El azúcar daña los dientes del niño y causa caries.

Después del primer año de vida, su niño empezará a comer más alimentos sólidos.

- » Déle meriendas saludables como queso, yogur, verduras y frutas. Limite la cantidad de meriendas azucaradas o pegajosas que le da, como galletitas, dulces, dulces basado en frutas, frutas secas y pasteles.
- » Limite la cantidad de bebidas azucaradas que el niño bebe a diario, como leche de sabores, bebidas gaseosas, malta, ponche, y jugos.
- » Es muy buena idea empezar a enseñarle a su niño cómo usar un vaso sin tapa.

## El cuidado dental de su niño

Los gérmenes en su boca pueden transmitirse a la de su niño. No comparta utensilios, pruebe sus alimentos o limpie el chupete de su bebé con su boca.

### **Cepillarse los dientes:**

- » Deje que su niño practique cepillarse los dientes con un cepillo de cerdas suaves después de las comidas, mientras usted lo supervisa.
- » Usted debe darle una cepillada de revisión por lo menos una vez al día (antes de que el niño se acueste) para asegurarse que los dientes de su niño están limpios.
- » Si el niño no está en casa y no puede cepillarse, por lo menos debe enjuagarse la boca con agua.

### **Pasta dental:**

- » Mientras su niño tenga entre uno y dos años de edad, use una pasta dental sin fluoruro.
- » Cuando su niño cumpla dos años de edad, comience a usar pasta dental con fluoruro.
- » Pregunte a su médico o dentista cuál pasta dental es la mejor para su niño.
- » La cantidad de pasta a usar debe ser igual a un grano pequeño y enséñele a su niño a escupirla.

### **Visitas al dentista:**

- » Su niño debe ir al dentista por lo menos una vez al año o más, si así lo sugiere el dentista.
- » Hable con el médico o dentista de su niño sobre cómo asegurarse que su niño reciba suficiente fluoruro a diario.