



Una sonrisa saludable para tu bebé

Consejos para mantener sano a tu bebé

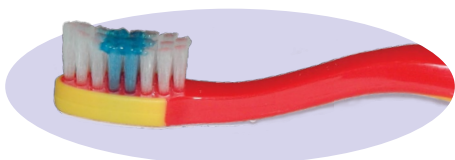
El cuidado de los dientes y encías de tu bebé es importante. Límpiale las encías a tu bebé o cepíllale los dientes, dale a tu bebé alimentos saludables y llévalo al dentista en cuanto cumpla un año. Si tú cuidas de tus dientes, esto ayudará a que los dientes de tu bebé también permanezcan sanos.

Los niños necesitan tener dientes sanos. Los dientes sanos les ayudan a masticar y a hablar claramente. Además los dientes de leche mantienen el espacio para los dientes de adulto. Los bebés necesitan que les cepillen los dientes. Si tu bebé aún no tiene dientes, debes limpiarle las encías.

¡Dale a tu bebé un comienzo sano! Los siguientes consejos son para mantener saludables los dientes y encías de tu bebé.

Cuida de la boca de tu bebé

- Limpia las encías de tu bebé después de cada comida, aun cuando no tenga ningún diente. Usa una toallita limpia y húmeda o un cepillo dental para bebés con cerdas suaves y de cabeza pequeña.
- Cuando le salga el primer diente a tu bebé (usualmente alrededor de los 6 a los 10 meses), empieza a cepillarle los dientes con pasta con fluoruro dos veces al día. Usa sólo un poquitito de pasta.



- Cepíllale los dientes a tu bebé por delante y por detrás. Levántale el labio para cepillar la línea de la encía de los dientes de enfrente.
- Si tu bebé tiene las encías hinchadas porque le está brotando un diente, dale un masticador frío, una cuchara fría o una toallita mojada en agua fría o puedes sobarle las encías con tu dedo limpio.
- Los gérmenes pueden pasar de tu boca a la boca de tu bebé. No pruebes el biberón con tu boca para ver si está muy caliente. Usa una cuchara diferente para probar la comida de tu bebé. Si se cae al piso el chupón o la tetera, lávalo con agua.
- Nunca metas los chupones en dulce como azúcar, miel o almíbar.



Dale a tu bebé comidas saludables

- ¡La leche materna es la mejor! Dale el pecho a tu bebé por lo menos 6 meses o más si puedes. Si le das fórmula, usa fórmula con hierro. Espera a que tu bebé cumpla 1 año antes de darle leche de vaca.
- Abraza a tu bebé mientras le das un biberón con leche materna o fórmula.



- Nunca pongas a dormir a tu bebé con el biberón lleno de leche materna, fórmula, jugo o bebidas azucaradas como bebidas con sabor a fruta o refrescos (sodas).
- Espera a que tu bebé cumpla un año para darle jugo.
- Cuando tu bebé tenga alrededor de 4 a 6 meses, empieza a darle comida sólida. No le des a tu bebé comida sólida hasta que él esté listo. Una buena forma para saber si tu bebé está listo es si se puede sentar solito sin sostenerse de nada.
- Cuando tu bebé empiece a comer más comida sólida y tome de una tacita, puedes empezar a quitarle el biberón. Empieza a quitarle el biberón poco a poco, como a los 9 o 10 meses. Cuando tienen de 12 a 14 meses, la mayoría de los bebés ya pueden tomar de una taza.
- No le des a tu bebé golosinas, como dulces, galletas, pasteles o bebidas azucaradas.

Obtén cuidado dental para tu bebé

- Examina los dientes y encías de tu bebé una vez al mes. Fíjate bien que no tenga manchas blancas en los dientes. Si ves manchas blancas, lleva a tu bebé al dentista inmediatamente.
- Lleva a tu bebé al dentista antes de su primer año para que le revise sus dientes y encías.

Mantén tu propia boca sana

- Cepíllate los dientes con un cepillo suave y con pasta con fluoruro dos veces al día, después del desayuno y antes de dormir.



- Utiliza el hilo dental una vez al día antes de dormir.
- Come alimentos saludables, como productos de grano integral, productos lácteos, frutas, verduras, carne, pescado, pollo, huevos, frijoles y nueces.
- Come menos golosinas como dulces, galletas o pasteles. Toma menos bebidas azucaradas como bebidas con sabor a frutas o refrescos (sodas). Come y bebe cosas dulces sólo con las comidas.
- Obtén cuidado dental.

Recursos

Cómo encontrar a un dentista

- <http://www.aapd.org/finddentist>
- <http://www.ada.org/ada/findadentist/advancedsearch.aspx>
- <http://www.knowyourteeth.com/findadentist>

Cómo encontrar cuidado dental de bajo costo

- <http://www.nidcr.nih.gov/FindingDentalCare/ReducedCost/FLCDC.htm>

Cómo encontrar cobertura de tu seguro dental

- <https://www.insurekidsnow.gov>

Cítese como: Holt K, Barzel R. 2009. *Una sonrisa saludable para tu bebé: Consejos para mantener sano a tu bebé*. Washington, DC: National Maternal and Child Oral Health Resource Center.

Una sonrisa saludable para tu bebé: Consejos para mantener sano a tu bebé
© 2009 por el National Maternal and Child Oral Health Resource Center, Georgetown University. Tercera impresión.

Esta publicación fue posible por medio de la beca número H47MC00048 de: Maternal and Child Health Bureau (MCHB), Health Resources and Services Administration (HRSA), U.S. Department of Health and Human Services (DHHS). Se otorga permiso para fotocopiar esta publicación, así como para reenviarla en su totalidad a otros. Las solicitudes de permiso para usar la totalidad o parte de la información contenida en esta publicación en formas diferentes deberán ser enviadas a la siguiente dirección.

National Maternal and Child Oral Health Resource Center
Georgetown University
Teléfono: (202) 784-9771
Correo-E: OHRCinfo@georgetown.edu
Sitio web: <http://www.mchoralhealth.org>

