



Una sonrisa saludable para tu niño pequeño

Consejos para mantener sano a tu niño

El cuidado de los dientes y encías de tu niño pequeño es importante. Cepíllale los dientes a tu niño, dale a tu niño comida saludable y lleva a tu niño al dentista. Si tú cuidas de tus dientes, esto ayudará a que los dientes de tu niño 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 niños pequeños quieren cepillarse los dientes solos, pero necesitan ayuda. Tú debes cepillarle los dientes a tu niño hasta que tenga 7 u 8 años.

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

Cuida de la boca de tu pequeño

- Cepíllale los dientes a tu niño con pasta con fluoruro dos veces al día. Cepíllale los dientes después del desayuno y antes de acostarlo a dormir. Usa un cepillo suave hecho especialmente para niños pequeños.
- Para niños menores de 3 años, usa un poquitito de pasta. Para los niños de 3 a 6 años, coloca una cantidad de pasta del tamaño de un chícharo.



Un poquitito de pasta



Pasta del tamaño de un chícharo

- Cepíllale los dientes a tu niño por delante y por detrás. Levántale el labio para cepillar la línea de la encía de los dientes de enfrente.

- Asegúrate que tu niño escupa la pasta después de cepillarlo. No dejes que se enjuague con agua. La pasta que se le queda en la boca a tu niño es buena para sus dientes.
- Utiliza el hilo dental si los dientes de tu niño están juntos. Pídele ayuda al personal de la oficina del dentista.
- Si tu niño 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 niño. Usa una cuchara diferente para probar la comida de tu niño. Si se cae al piso el chupón de tu niño, lávalo con agua.
- Nunca metas los chupones en dulce como azúcar, miel o almíbar.



Dale a tu pequeño comidas saludables

- Dale a tu pequeño alimentos saludables. Dale comidas como frutas, verduras, productos de grano integral como pan o galletas y productos lácteos como leche, yogurt o queso. Carnes magras, pescado, pollo, huevos y frijoles son también muy buenos para tu niño.
- Enseña a tu niño a tomar de una taza y no del biberón a los 12 a 14 meses.
- Nunca pongas a dormir a tu niño con el biberón lleno de leche, jugo o bebidas azucaradas como bebidas con sabor a fruta o refrescos (sodas).



- Sirvele el jugo en una taza sin tapa, nunca en un biberón. A niños de 1 a 3 años, no les des más de 4 onzas de jugo al día. A niños de 4 a 6 años, no les des más de 4 a 6 onzas de jugo al día. Dale a tu niño sólo jugo que sea cien por ciento jugo de frutas. Es aún mejor darle a tu niño la fruta en vez del jugo.
- Dale agua a tu niño varias veces al día. El agua debe tener fluoruro.
- Dale menos golosinas a tu niño, como dulces, galletas o pasteles y dale menos bebidas azucaradas. Si le das golosinas o bebidas dulces, que sea con las comidas solamente.
- Recompensa a tu niño con una linda sonrisa o un abrazo, nunca con comida.

Obtén cuidado dental para tu pequeño

- Examina los dientes y las encías de tu niño una vez al mes. Fíjate bien que no tenga manchas blancas en los dientes. Si ves manchas blancas, lleva a tu niño al dentista inmediatamente.
- Si tu niño no ha visitado al dentista, haz una cita.
- Continúa visitando al dentista para que le revisen los dientes y encías a tu niño. El dentista te dirá cuándo tienes que regresar.

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. 2014. *Una sonrisa saludable para tu niño pequeño: consejos para mantener sano a tu niño* (rev.). Washington, DC: National Maternal and Child Oral Health Resource Center.

Una sonrisa saludable para tu niño pequeño: consejos para mantener sano a tu niño (rev.) © 2014 por el National Maternal and Child Oral Health Resource Center, Georgetown University.

Esta publicación fue posible por medio de la beca número H47MC00048 del Maternal and Child Health Bureau (Oficina de Salud Materna e Infantil), Administración de Recursos y Servicios de Salud, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. 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: OHRInfo@georgetown.edu
Sitio web: <http://www.mchoralhealth.org>

