



# Consejos para Dientes Sanos

## 0 - 6 meses

### Amamantar

Hable con el médico de su bebé con relación a amamantar. Amamantar es lo mejor para su bebé. Si usted no puede amamantar a su bebé, siga estos consejos al momento de darle el biberón:

- Solamente use leche materna o fórmula en el biberón de su bebé.
- No eche jugo u otros líquidos en el biberón de su bebé.
- No acueste a su bebé en la cama con el biberón; sosténgalo en sus brazos cuando esté tomando del biberón.
- Aprenda otras maneras de calmar a su bebé: intente cantarle, mecerlo o sostenerlo.

### Converse con el Médico de su Bebé

- Converse con el médico de su bebé para asegurarse que su niño reciba suficiente fluoruro cada día.
- Los gérmenes que causan caries pueden transmitirse de usted a su bebé...
  - No comparta utensilios, no pruebe comidas o ni limpie el chupete de su bebé en la boca de usted.
- Limpie las encías de su bebé con una toalla para lavarse limpia después de cada comida.

## 6-12 Meses

### El Primer Diente de su Bebé

- El primer diente de su bebé saldrá alrededor de los seis meses de edad.
- Saldrán más dientes de leche entre los seis y los doce meses. Después de que los primeros dientes de su bebé salgan, use un cepillo pequeño suave y agua para limpiar sus dientes. No se necesita pasta de dientes.

### Dentición

- Su bebé puede sentirse susceptible cuando sus dientes empiecen a salir. Calme su dentición con una toalla para lavarse fría y mojada o con un chupete de dentición. No use un chupete de dentición con líquido adentro.

### Introducir Comidas Saludables para su Bebé

- Siga los consejos de su médico o de su especialista en nutrición sobre cuando introducir ciertas comidas. Comience con cereal para bebés, luego frutas y verduras para bebés.
- A medida que le salgan más dientes de leche, su bebé podrá ingerir algunas comidas más sólidas. Su bebé podrá agarrar pedazos de comida pequeños con los dedos.

- No le sirva más de 4 onzas ó ½ taza de jugo por día. Use jugos de 100% jugo de fruta sin añadidura de azúcar.
- Enséñele a su niño como usar una tacita de chupar o una taza a los seis meses de edad.

## 1 año

### Primer Cumpleaños = Primera Visita Dental

- Lleve a su niño al dentista después de su primer cumpleaños.\*
- Los niños deben tener visitas regulares al dentista cada seis meses.

### Cepillarse los dientes es importante...

- Cepille los dientes de su niño por lo menos dos veces al día – una vez en la mañana y una vez antes de dormir.
- Deje que su niño practique cepillarse sus propios dientes.
- Los dientes de leche son importantes y necesitan cuidado. Las caries en los dientes de leche causan dolor y pueden ser prevenidas.

### Lo que Come su Niño y Con Qué Frecuencia Afectará sus Dientes

- Después del primer año, su niño comenzará a comer más comidas sólidas por sí mismo.
- De a su hijo meriendas saludables, tales como queso, yogur, vegetales y fruta. Limite la cantidad de dulces y meriendas pegajosas, como galletas, dulces, gomitas de fruta y tortas.
- Las mejores bebidas para dar a su niño son leche, agua y 100 % jugo de fruta. Limite o evite las bebidas azucaradas como gaseosas, malta y ponche de frutas.
- Deje de usar el biberón cuando cumpla un año.\* En su lugar, use la tacita de chupar o una taza regular. Y solamente durante las comidas y meriendas.

## 2 – 5 años

### Cuidando los Dientes de su Niño

- Su niño deberá tener los 20 dientes de leche a los 3 años de edad.
- Empiece a usar una pasta de dientes con fluoruro a los dos años de edad. Use un cepillo pequeño y suave con una cantidad pequeña de pasta de dientes del tamaño de una arveja. Enseñe a su hijo a no tragarse la pasta dental.

### ¡Los buenos hábitos empiezan temprano! Haga del lavado de los dientes una rutina.

- Cepille los dientes de su niño dos veces al día - una vez en la mañana y otra vez antes de dormir.
  - Su niño necesitará ayuda para cepillarse los dientes.
  - Permita que su hijo lo vea cepillándose los dientes y utilizando el hilo dental.
- No deje que su niño coma después de cepillarse los dientes en la noche.
- No compartan cepillos de dientes.



RI Department of Human Services  
[www.dhs.ri.gov](http://www.dhs.ri.gov) 'Rite Smiles'  
 (401) 462-5300

**Rite Smiles**  
  
 Dental Care for Kids

\* Recomendado por la Asociación Americana de Pediatría, la Asociación Americana de Odontología Pediátrica y la Asociación Americana de Odontología.