

## Recuerde:



- ✓ Los refrescos, las bebidas dulces, los caramelos y otros alimentos dulces pueden causar caries dolorosas.
- ✓ Entre comidas, el queso, el yogurt, las frutas y las verduras son mejores para los dientes de su hijo que los totopos, las galletas o el cereal.
  - ✓ Evite comer entre comidas más de 2 veces por día.
  - ✓ Mezcle el jugo de fruta para su hijo con una cantidad igual de agua.
  - ✓ Después de comer dulces, galletas o jugo, cepíllele los dientes a su hijo o láveselos con agua.
  - ✓ Los adultos pueden contagiar los gérmenes que causan caries. No deje que su hijo se meta a la boca ninguna cosa que usted se haya metido a la boca.
- ✓ Cepille sus dientes y los de su hijo en la mañana y antes de ir a dormir, con pasta dental con fluoruro.
- ✓ Un niño necesita la ayuda de un adulto para cepillarse los dientes. Hasta que cumpla la edad de 8 años.
- ✓ Los niños deben ver a un dentista antes de su primer cumpleaños.
- ✓ Si su hijo tiene Medicaid o Children's Health Plan Plus (CHP+), también tiene cobertura de servicios dentales.

Recuerde, ¡los dientes del bebé también son importantes! ¡Procure que su hijo tenga encías y dientes sanos!



## Cavity-Free at Three Dientes Sanos a los Tres Años

Un esfuerzo en todo el estado para prevenir enfermedades bucales en niños pequeños, patrocinado por:



CARING FOR COLORADO  
FOUNDATION



The Colorado  
Health Foundation™



DELTA DENTAL

DEPARTMENT OF  
FAMILY MEDICINE



ROSE  
COMMUNITY FOUNDATION



## Cuide los dientes de su bebé

Su bebé necesita encías y dientes sanos para hablar, comer y sonreír. Hay cosas sencillas que usted puede hacer para ayudar a su bebé a tener una boca sana, ¡ahora y en el futuro! Ayude a su hijo a mantenerse sin caries.



### Qué puede hacer usted:

- ✓ Antes de que le salgan los dientes, límpiele las encías al bebé con una toalla suave y limpia, después de cada comida.
- ✓ Una vez que le salgan los dientes, límpieselos después de cada comida, especialmente junto a la encía, con una toalla suave o con un cepillo suave.
- ✓ A partir de los dos años de edad, cepíllele los dientes al bebé una vez en la mañana y otra vez antes de ir a dormir. Utilice un poquito de pasta dental (del tamaño de la uña del dedo chiquito del niño) con fluoruro. Al terminar, quite la pasta con una toalla, hasta que su bebé aprenda a escupirla solo.
- ✓ No acueste a su bebé con biberones que tengan otra cosa que no sea agua.
- ✓ Los hábitos saludables comienzan de pequeño. A medida que su hijo crece y comienza a comer alimentos sólidos, procure darle alimentos sanos. Una dieta sana ayudará a su hijo a crecer y a desarrollarse normalmente y también protegerá sus dientes.
- ✓ Evite los alimentos con azúcar como dulces, refrescos, cereales azucarados y totopos. Evite los alimentos pegajosos como las pasas o los rollos de fruta.



- ✓ No se meta algo en su boca y después lo meta a la boca del bebé. Evite el contacto de su saliva con la del bebé, no usando la misma cuchara para probar la comida del bebé, ni metiéndose a la boca un chupón que se le cayó, ni usando saliva para limpiarle la boca al bebé. Las bacterias que causan las caries se contagian de una persona a otra persona por la saliva.
- ✓ Evite el contacto de la saliva entre los niños, a través de los juguetes, los chupones, etc.
- ✓ Los adultos pueden usar goma de mascar sin azúcar con xylitol después de comer para ayudar a evitar pasarle gérmenes a sus hijos.

### Cosas que los proveedores médicos o dentales pueden hacer:

- ✓ Los dentistas, los doctores y otros proveedores médicos también pueden cuidar los dientes de los niños.
- ✓ Procure llevar a su bebé al dentista en cuanto cumpla un año. Visite al dentista antes, si nota algo en su bebé que le preocupe sobre sus dientes o encías.
- ✓ Pregúntele al dentista o al doctor de su hijo si debe aplicarle una capa de fluoruro en los dientes. Ésta es otra buena forma de proteger los dientes de su hijo contra las caries.
- ✓ Usted y su hijo deben ir al dentista de forma regular o según las recomendaciones del dentista. Los dientes de los padres también son importantes.

