



ANTES DE SALIRLE LOS DIENTES A SU BEBÉ

¿Cómo puedo ayudar a que mi bebé tenga una sonrisa saludable?

El buen cuidado bucal comienza aún antes de que a su bebé le salgan los primeros dientes. Puede ayudar a evitar la transmisión a su bebé de los gérmenes que causan las caries.

Darle de mamar es lo mejor. Los bebés que toman leche materna tienen dientes más saludables.

Si su bebé toma biberón, solo ponga leche, leche maternizada o agua en el biberón.

No deje nunca que su bebé se duerma con el biberón.

Mantenga sus dientes sanos también ya que puede transmitir los gérmenes que provocan las caries a su hijo, por ejemplo, al compartir cucharas o lamer el chupón de su bebé.

Programa la primera visita de su bebé al dentista antes del primer año de edad.



CUANDO SU HIJO YA TENGA DIENTES

¿Cómo puedo cuidar los dientes de mi hijo?

Una vez que le salen los dientes a su bebé, cepíllelos con un cepillo de dientes suave una vez por la mañana y otra vez antes de ir a dormir.

Use muy poca pasta dental con fluoruro (no más que un grano de arroz). Use una cantidad similar a un chicharo cuando sepan cómo escupir.

Ayúdele a su hijo a cepillarse los dientes.

Opte por alimentos y bebidas con bajo contenido de azúcar añadida. Los jugos y los refrescos tienen azúcar.

Pase del biberón a un vaso abierto cuando su niño tenga un año de edad.

Es preferible que su hijo tome leche durante las comidas y agua entre comidas.

Planifique los bocadillos entre comidas para evitar comer todo el día.

FLUORURO

¿Qué es lo que hace el fluoruro y por qué es importante?



El fluoruro fortalece los dientes y previene las caries.



Tomar agua con fluoruro del grifo reduce en un 25 % las caries en las personas que la toman.



Hable con su médico sobre los suplementos de fluoruro si su agua no es fluorada.