

# Healthy Smiles

from the **Start**

## Consejos para Mamás y Bebés

Los beneficios de una buena salud dental empiezan mucho antes de que nazca su bebé, así que empiece temprano una vida llena de sonrisas sanas cuidando bien su propia boca ahora.



### Para la Mamá: Consejos para Mantener una Boca Sana Durante el Embarazo

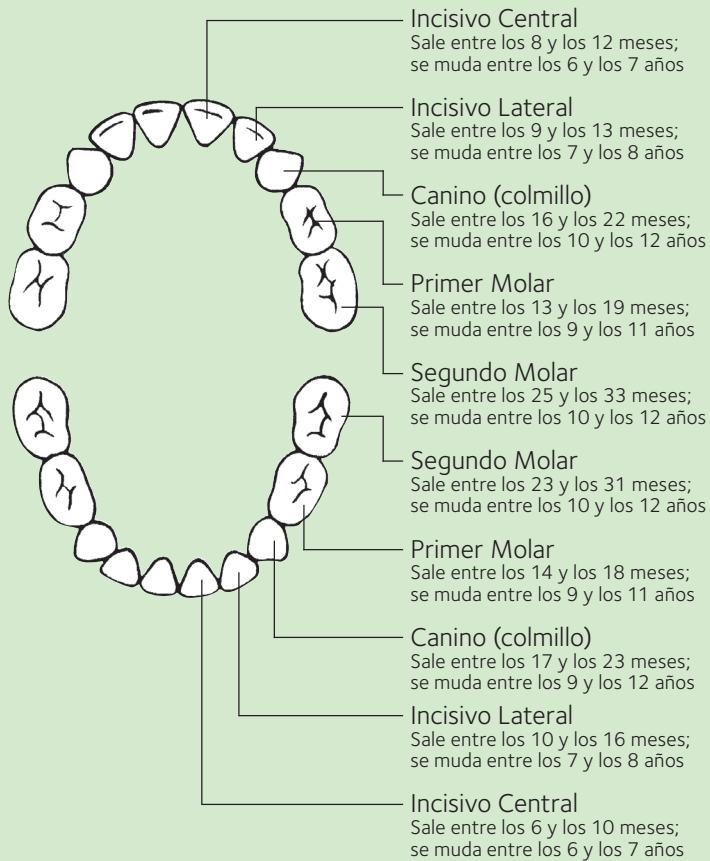
- Cepílese los dientes durante dos minutos, dos veces al día con pasta de dientes con flúor y use hilo dental a diario.
- Consuma alimentos saludables y siga los consejos dietéticos de su médico.
- Si pica entre comidas, elija alimentos con poca azúcar y nutritivos, como frutas y vegetales crudos, yogur o queso.
- Vaya a ver a su dentista. Para la mayoría de las mujeres, las citas rutinarias con el dentista durante el embarazo no suponen ningún riesgo.
- Dígale a su dentista que está embarazada, si ha notado algún cambio en su salud dental y qué medicamentos está tomando.
- Su dentista podría recomendarle el uso de enjuague bucal para ayudar a controlar la placa dental, una sustancia pegajosa que contiene bacterias y que puede causar enfermedades en las encías.
- Si vomita usted con frecuencia, trate de enjuagarse la boca con una cucharadita de bicarbonato disuelta en agua, en vez de cepillarse los dientes directamente después de vomitar. Cuando los ácidos gástricos entran repetidamente en contacto con los dientes, pueden desgastar el esmalte.
- Beba abundante agua fluorada.

### Para el Bebé: Nunca es Demasiado Pronto para Empezar a Cuidar la Salud Dental de su Bebé

Los 20 dientes primarios (de leche) ya están presentes en la mandíbula de un bebé al nacer y generalmente empiezan a salir de las encías entre los 4 y los 6 meses de edad. La mayoría de los niños ya tienen un juego completo de 20 dientes primarios a la edad de 3 años. La caries dental es la enfermedad más frecuente durante la niñez, aunque también es fácilmente prevenible. La causa más común de la caries en niños pequeños es la exposición frecuente y prolongada a bebidas azucaradas. Estos son algunos consejos para prevenir la caries:

- Ponga sólo agua, fórmula para bebés, leche o leche materna en los biberones. Evite llenar los biberones con líquidos como agua endulzada, jugo de frutas o refrescos.
- Nunca acueste a su bebé con el biberón. Aunque contenga leche materna o fórmula para bebés, esto también puede causarle caries.
- Use chupetes limpios, no los moje en azúcar ni miel.
- Trate de no compartir saliva con su bebé al usar la misma cuchara o lamer el chupete para limpiarlo. La caries puede originarse cuando las bacterias que la provocan se transmiten de la madre al bebé.
- Mantenga limpios los dientes y las encías de su bebé.

## Dientes Primarios: Calendario de Erupción



## Consejos Para Limpiar los Dientes de su Bebé

- Comience a lavarle la boca a su bebé desde los primeros días, pasándole una gasa húmeda o toallita limpia por las encías después de cada alimentación.
- Cuando empiecen a salirle los dientes a su hijo hasta la edad de 3 años, cepíllele los dientes con suavidad dos veces al día con un cepillo de dientes de tamaño infantil y una cantidad muy pequeña de pasta de dientes fluorada aproximadamente del tamaño de un grano de arroz.
- A los niños de 3 a 6 años de edad, cepílleles los dientes dos veces al día con una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un chicharro. Asegúrese de que escupen la pasta de dientes.
- Hasta que usted esté cómodo con la idea de que su hijo se cepille los dientes solo, siga cepillándoselos dos veces al día con un cepillo de tamaño infantil y una cantidad pequeña de pasta de dientes fluorada. Una vez que su hijo tenga dos dientes que se toquen, debe empezar a pasarle el hilo dental a diario.

Tan pronto como aparezca el primer diente de su hijo, puede usted programar una visita al dentista. La ADA recomienda que la primera visita al dentista se realice dentro de los seis meses posteriores a la aparición del primer diente, pero no después del primer cumpleaños. No espere a que su hijo empiece la escuela, o a que haya una emergencia dental.

Iniciar pronto una rutina dental pondrá a su bebé en camino correcto de tener desde el principio una sonrisa sana.

**Gracias** a los siguientes patrocinadores por financiar Healthy Smiles from the Start



Para más información  
 sobre los cuidados de  
 la boca y los dientes,  
 visite [MouthHealthy.org](http://MouthHealthy.org),  
 el sitio web de la ADA  
 exclusivo para pacientes.

