

Healthy Smiles *from the* Start

Consejos para el Cuidado Dental de
Mamás y Bebés



Consejos para la Mamá

- Cepíllese los dientes dos minutos, dos veces al día, con pasta dental fluorada.
- Use hilo dental a diario.
- Elija alimentos nutritivos y con poca azúcar, como frutas y vegetales crudos, yogur o queso.
- Visite a su dentista. Las citas dentales rutinarias son seguras durante el embarazo.
- Beba abundante agua fluorada.



¿Qué es la gingivitis del embarazo?

- Una forma de enfermedad en las encías que sufren algunas mujeres embarazadas.
- Provoca que las encías se enrojezcan, se inflamen y sangren con facilidad.
- Si se deja sin tratar, puede convertirse en una enfermedad periodontal más grave.
- Para prevenir las enfermedades periodontales, cepílese alrededor de las encías con regularidad. Su dentista podría recomendarle una limpieza profesional.



Consejos para el Bebé

- Ponga sólo agua, fórmula para bebés, leche o leche materna en los biberones; no ponga agua endulzada, jugo de frutas ni refrescos.
- No acueste al niño con el biberón.
- Use chupetes limpios y no los lama para limpiarlos.
- Después de alimentar a su bebé, pásele por las encías una gasa o toallita húmeda y limpia.
- Lave los dientes del bebé con un cepillo de dientes de tamaño infantil y una cantidad pequeña de pasta de dientes fluorada.



Para niños menores de 3 años

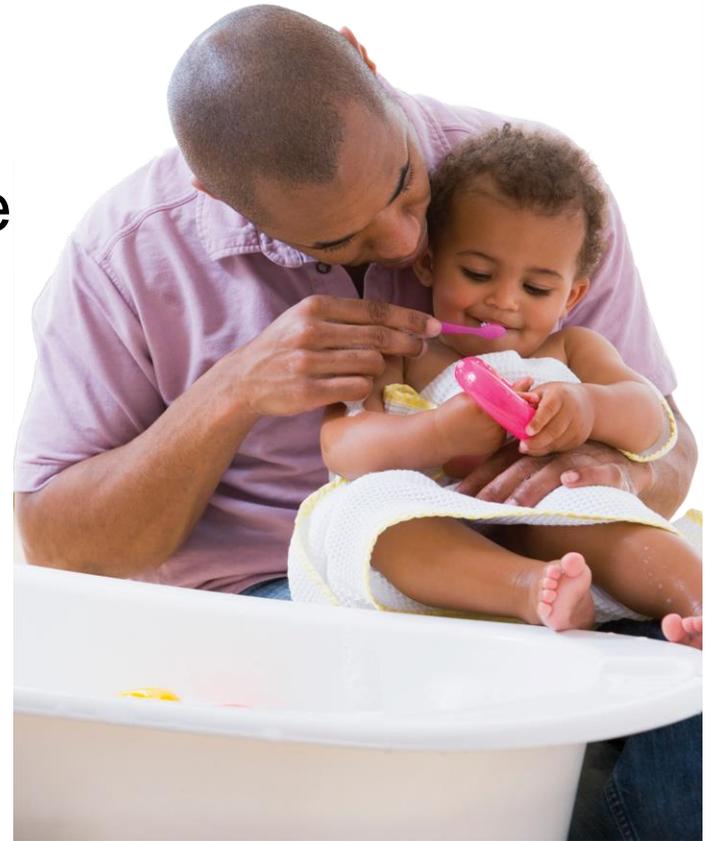


Para niños de 3 a 6 años de edad

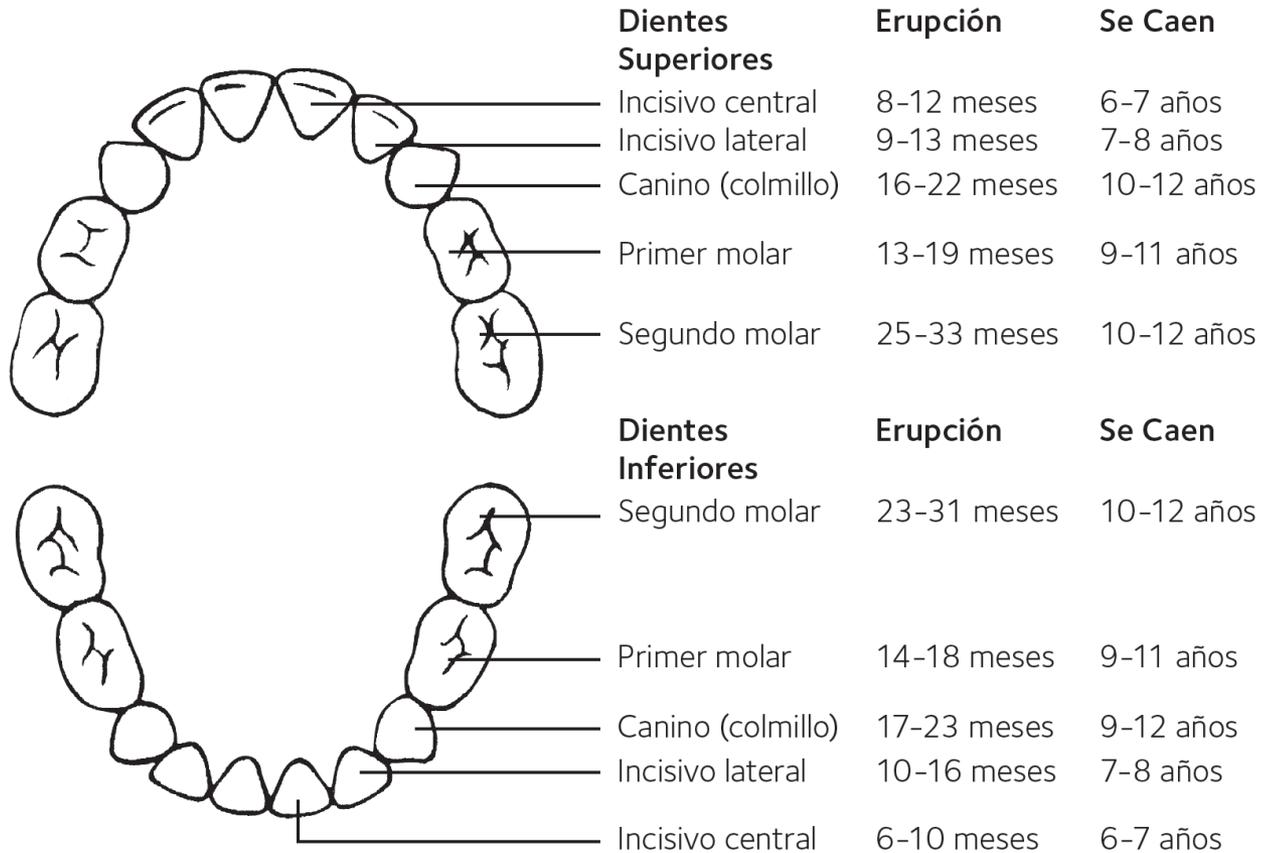


¿Cuándo salen los dientes de leche?

- Los 20 dientes primarios o de leche ya están presentes en la mandíbula de un bebé al nacer.
- Los cuatro incisivos generalmente salen de las encías (o erupcionan) entre los cuatro y los seis meses de edad.
- Algunos niños no tienen su primer diente hasta los 12 o 14 meses.



Dientes Primarios: Calendario de Erupción



The diagram shows two rows of primary teeth. The top row represents the upper arch, and the bottom row represents the lower arch. Lines connect specific teeth to their corresponding entries in the tables. The upper arch teeth from front to back are: central incisor, lateral incisor, canine, first molar, and second molar. The lower arch teeth from back to front are: second molar, first molar, canine, lateral incisor, and central incisor.

Dientes Superiores	Erupción	Se Caen
Incisivo central	8-12 meses	6-7 años
Incisivo lateral	9-13 meses	7-8 años
Canino (colmillo)	16-22 meses	10-12 años
Primer molar	13-19 meses	9-11 años
Segundo molar	25-33 meses	10-12 años

Dientes Inferiores	Erupción	Se Caen
Segundo molar	23-31 meses	10-12 años
Primer molar	14-18 meses	9-11 años
Canino (colmillo)	17-23 meses	9-12 años
Incisivo lateral	10-16 meses	7-8 años
Incisivo central	6-10 meses	6-7 años



Cepillándose por Dos: Prueba

¿Verdadero o Falso?
La leche materna puede
provocar caries.

Verdadero

Cualquier líquido con azúcar que tenga contacto con los dientes puede exponer los dientes de su hijo a la placa dental. Por eso es importante no acostar nunca al niño con el biberón.



Cepillándose por Dos: Prueba

¿Verdadero o Falso?

No puedo ir al dentista estando embarazada.

¡Falso!

Las visitas al dentista no suponen ningún riesgo, y son importantes, durante el embarazo. Haga saber a la oficina dental que está embarazada y cuantos meses de embarazo tiene.



Cepillándose por Dos: Prueba

¿Verdadero o Falso?
No importa si los dientes de leche tienen caries.
Son temporales y se van a caer.



¡Falso!

Los dientes de leche son importantes porque guardan espacio en la mandíbula para los dientes permanentes. Si un diente de leche se pierde demasiado pronto debido a la caries, puede provocar que los dientes permanentes estén torcidos o apilados.

Healthy Smiles
from the Start



Cepillándose por Dos: Prueba

¿Verdadero o Falso?

Debo llevar a mi hijo a su primera visita dental con 3 años.

Falso

La mejor edad es dentro de los seis meses posteriores a la aparición del primer diente, o alrededor de la fecha de su primer cumpleaños. No espere a que haya una emergencia dental para acostumbrarlo a ir al dentista.

