

Cepillándose por Dos: Prueba

¿Cree que tiene la boca bien cuidada, ahora que se está cepillando por dos?
¡Complete esta prueba de 10 preguntas y averígüelo!

No puedo ir al dentista estando embarazada.

Falso. ¡Las visitas al dentista no suponen ningún riesgo durante el embarazo! Es importante que le diga a la oficina dental cuántos meses tiene de embarazo cuando haga la cita. Si su última visita al dentista fue hace más de 6 meses, o si ha notado algún cambio en la boca durante el embarazo, haga una cita lo antes posible.

Se pierde un diente por cada embarazo.

Falso. Lo que sí es cierto es que muchas mujeres son propensas a la gingivitis — una forma leve de enfermedad en las encías que hace que éstas se enrojezcan, se irriten y a veces sangren — durante el embarazo. Usted puede prevenir la gingivitis manteniendo sus dientes limpios. Cepille con suavidad la zona donde se unen las encías y los dientes. Su dentista podría recomendarle limpiezas más frecuentes para ayudar a controlar la gingivitis. Si nota algún cambio en la boca durante el embarazo, vaya a ver a su dentista.

Mi nutrición afecta los dientes de mi bebé.

Verdadero. Lo crea o no, los dientes de su bebé empezarán a desarrollarse entre el tercer y el sexto mes de embarazo. Esa es sólo una de las muchas razones por las que la nutrición es una parte tan importante de un embarazo saludable. Para ayudar a que los dientes del bebé se formen correctamente, usted necesita nutrientes en abundancia, entre ellos, vitaminas A, C y D, proteínas, calcio y fósforo. Para reducir el riesgo de defectos de nacimiento, tome 600 microgramos de ácido fólico diariamente durante todo su embarazo. Tome un suplemento dietético de ácido fólico y consuma alimentos con alto contenido en folato, así como alimentos fortificados con ácido fólico.

El bicarbonato me ayudará a mantener la boca sana si tengo náuseas matutinas frecuentes.

Verdadero. Si tiene usted náuseas matutinas y vomita con frecuencia, pruebe a enjuagarse la boca con una cucharadita de bicarbonato disuelta en agua, en vez de cepillarse los dientes después de vomitar. Cuando los ácidos gástricos entran repetidamente en contacto con los dientes, pueden acabar desgastando el esmalte.

Los bebés no pueden tener caries.

Falso. Los dientes de su hijo corren riesgo de tener caries tan pronto como salen, que es generalmente a los 6 meses de edad. Aunque se caen, los dientes de leche son importantes. Cuando un bebé pierde un diente demasiado pronto, los dientes permanentes pueden moverse gradualmente hacia el hueco que éste ha dejado, y dificultar que otros dientes permanentes encuentren sitio para salir. Esto puede torcer o apilar los dientes.

En un apuro, no pasa nada si uso mi propia saliva para limpiar chupetes y tetinas de biberones.

Falso. La bacteria que causa la enfermedad dental puede transmitirse de la madre al bebé. No comparta saliva con el bebé usando la misma cuchara o lamiendo el chupete para limpiarlo. Use cucharas, biberones y chupetes limpios siempre que pueda, y utilice jabón y agua para limpiar todos los utensilios.

Cepillándose por Dos: Prueba

Es normal que los bebés se chupen los pulgares o chupetes.

Verdadero. La succión de pulgares, dedos, chupetes u otros objetos ayuda a los bebés a sentirse seguros y felices. Sin embargo, chuparse los pulgares por un tiempo prolongado puede ocasionar problemas en el crecimiento adecuado de la boca y alineamiento de los dientes, y puede también ocasionar cambios en el paladar. Si nota usted cambios en los dientes de leche de su hijo o está preocupada por su hábito de chuparse el dedo, consulte a su dentista.

3 años es la mejor edad para llevar a un niño al dentista por primera vez.

Falso. En realidad, la mejor edad para llevar a su hijo a su primera cita dental es dentro de los seis meses posteriores a la aparición de su primer diente, o alrededor de su primer cumpleaños, si éste llega primero. No espere a que empiece la escuela, o a que haya una emergencia dental para acostumbrarlo a ir al dentista. Iniciar pronto una rutina dental pondrá a su bebé en camino correcto de tener desde el principio una sonrisa sana.

A todos los bebés les da fiebre cuando les salen los dientes.

Falso. Cuando los dientes emergen de las encías, algunos bebés pueden estar molestos, perder el sueño y volverse irritables, perder el apetito o babear más de lo normal. La diarrea, las erupciones cutáneas y la fiebre prolongada no son normales en un niño al que le están saliendo los dientes. Si su hijo tiene fiebre o diarrea cuando le están saliendo los dientes, o si sigue estando incómodo y de mal humor, llame al médico.

La leche materna puede provocar caries.

Verdadero. Cualquier líquido con azúcar – esto incluye la leche materna, la leche de vaca y la fórmula infantil – puede exponer los dientes de su hijo a la placa dental. Limpie las encías de su bebé con una compresa de gasa o toallita, limpia y húmeda, después de alimentarlo. Hay muchos factores que pueden causar caries. Una causa común es la exposición frecuente y prolongada de los dientes del niño a bebidas azucaradas. Acostar al niño con el biberón, o usarlo para tranquilizarlo cuando está irritable puede causar caries.

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

ADA American Dental Association®
America's leading advocate for oral health



Para más información sobre los cuidados de la boca y los dientes, visite MouthHealthy.org, el sitio web de la ADA exclusivo para pacientes.

