



Higiene bucal para niños de 0 a 3 años de edad

Mouth Care for your Infant-Toddler Birth to 3 years

Su bebé necesita dientes sanos para:

- Comer y masticar
- Hablar y articular
- Sonreír y tener buen aspecto
- Tener una dentadura adulta saludable

Del nacimiento hasta los 6 meses

Las costumbres sanas empiezan temprano

La buena higiene dental comienza aún antes de que aparezcan los dientes de su bebé.



- Límpiele las encías todos los días con una toallita húmeda para mantener la boca limpia y ayudarle con la dentición inicial.
- No unte los chupetes o mordillos con nada que sea dulce.
- Si le da biberón, tenga al bebé en brazos, en vez de acostarlo en la cama con el biberón.

De los 6 a los 12 meses

Celebre el primer diente...

...y empiece a cepillar. La aparición de cada nuevo diente es un acontecimiento importante.



- Cuando comiencen a aparecer los dientes del bebé, empiece a cepillárselos por la mañana y por la noche.
- Use un cepillito suave untado levemente con dentífrico infantil con flúor.
- Enséñele a beber de una taza.
- Para asistir al desarrollo normal de la boca, ofrézcale una variedad de alimentos con distintas consistencias (por ej., purés y alimentos adecuados para comer con los dedos).

Dentición:

- Algunos bebés no tienen ningún problema.
- A algunos les aparecen los dientes a partir de los 3 meses de edad.
- Si nota que el bebé empieza a babear más que de costumbre, frótele las encías con el dedo limpio, o déle un chupete o mordillo frío.
- No se recomiendan las galletas dulces ni saladas porque pueden causar caries.
- La dentición continúa hasta que los veinte dientes “de leche” hayan salido.

Use esta tabla para registrar la aparición de los dientes de leche de su bebé.

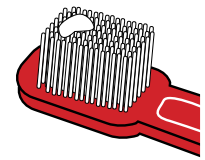
Diente	Edad en que puede salir	Edad cuando apareció
Incisivo central	de 8 a 12 meses	_____
Incisivo lateral	de 9 a 13 meses	_____
Canino	de 16 a 22 meses	_____
Primer molar	de 13 a 19 meses	_____
Segundo molar	de 25 a 33 meses	_____
Segundo molar	de 23 a 31 meses	_____
Primer molar	de 14 a 18 meses	_____
Canino	de 17 a 23 meses	_____
Incisivo lateral	de 10 a 16 meses	_____
Incisivo central	de 6 a 10 meses	_____



De los 12 a los 18 meses



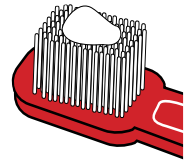
- Se recomienda llevar a los bebés de un año de edad a ver al dentista por primera vez.
- Siga cepillándole los dientes dos veces al día, con el cepillo levemente untado con dentífrico infantil con flúor.
- ¡No deje de hacerlo! A esta edad es difícil a veces cepillar los dientes del bebé.
- Haga el esfuerzo de establecer una rutina diaria cepillando por la mañana y por la noche.
- Puede cepillarle los dientes en cualquier lugar; trate de hacerlo un juego.
- Al cepillar, colóquese donde le pueda ver bien la boca.
- Asegúrese de cepillar los dientes de atrás, ya que están apareciendo los molares.
- El bebé corre el riesgo de desarrollar caries desde una temprana edad si usa el biberón para tomar otro líquido que no sea agua exclusivamente.
- El folleto *Early Childhood Tooth Decay* (HED707) tiene mayor información al respecto.
- Cuando el niño esté sentado a comer, ofrézcale una taza para que beba.



De los 18 meses a los 3 años



- Al tercer cumpleaños, la mayoría de los niños ya tienen todos los dientes de leche (20 en total).
- Siga cepillándole los dientes dos veces al día con dentífrico infantil con flúor (aumente la cantidad de dentífrico, como hasta cinco milímetros, una vez que el niño haya aprendido a escupirlo).
- Los niños querrán cepillarse por sí solos, pero no tienen la destreza necesaria para hacerlo bien. Usted debe seguir cepillándole los dientes.
- Ofrezcale meriendas saludables compuestas de todos los 4 grupos alimentarios. Sírvalas a medio intervalo entre las comidas.
- A esta edad, el niño debe ir al dentista para ser examinado regularmente.
- Muéstrela con su buen ejemplo: cepílese los dientes y utilice el hilo dental todos los días; visite al dentista con regularidad.



Para mayor información, contacte a su dentista de familia, o al Programa Comunitario de Salud Dental de Vancouver en la Oficina Comunitaria de Salud del Norte (604-215-3935).