



Higiene Bucal para Niños Pequeños

De 0 a 3 años de edad

Mouth Care for Infants and Toddlers (Birth to 36 months)

Los niños necesitan los dientes de leche para:

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

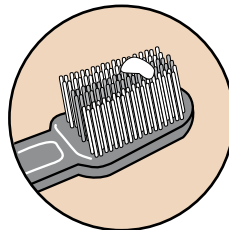
Del nacimiento hasta los 12 meses

Empiece temprano a inculcar costumbres sanas para prevenir las caries

- Mantenga la salud e higiene de su propia boca para prevenir la transmisión de caries al bebé.
- Limpie las encías del bebé todos los días con una toallita húmeda antes de que le salgan los primeros dientes.
- No unte los chupetes o mordillos con nada que sea dulce.
- Si le da biberón, nunca permita que el niño se duerma con éste.
- Enseñe al niño a beber de una taza, a partir de los 6 a 9 meses de edad.

Cuando empiecen a aparecer los dientes de leche

- Cepíllelos dos veces al día.
- Use un cepillito suave.
- Use una cantidad de dentífrico **con flúor** del tamaño de un grano de arroz para fortalecer los dientes y prevenir las caries.



Si le resulta difícil cepillar, pida ayuda de otro adulto.

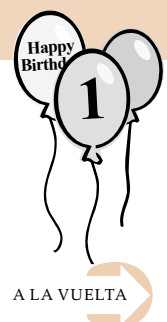


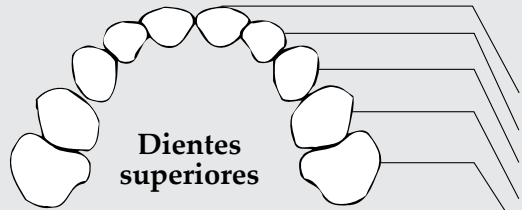
Levántele el labio para examinar la boca del niño todos los días

La dentición:

- Puede hacer que el bebé o niño se ponga quisquilloso.
- Puede ser útil restregarle las encías con una toallita húmeda o dejar que el niño muerda un anillo de dentición limpio y frío.
- Las galletas o bizcochos de dentición pueden causar caries.
- Consulte con un profesional de la salud antes de usar jaleas, ungüentos o tabletas para la dentición.
- Si el bebé tiene fiebre o diarrea durante la dentición contacte a los proveedores de salud de su familia, o marque el 8-1-1 (HealthLink BC)

Lleve el niño a ver al dentista antes de que cumpla el primer año.





Dientes superiores

Dientes de leche	Cuando "salen" los dientes	Cuando "se caen" los dientes
Incisivos centrales →	7-12 meses	→ 6-8 años
Incisivos laterales →	9-13 meses	→ 7-8 años
Caninos (cúspidos) →	16-22 meses	→ 10-12 años
Primeros molares →	13-19 meses	→ 9-11 años
Segundos molares →	25-33 meses	→ 10-12 años



Dientes inferiores

Segundos molares →	20-31 meses	→ 10-12 años
Primeros molares →	12-18 meses	→ 9-11 años
Caninos (cúspidos) →	16-23 meses	→ 9-12 años
Incisivos laterales →	7-16 meses	→ 7-8 años
Incisivos centrales →	6-10 meses	→ 6-8 años

Para cuando cumplen los 3 años de edad, la mayoría de los niños tienen todos los 20 dientes de leche. Algunos dientes de leche no se caen sino hasta los 12 años de edad. Los problemas con los dientes de leche pueden ocasionar problemas con los dientes permanentes.

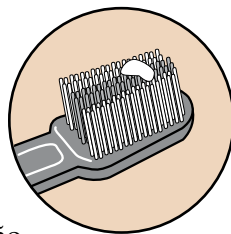
De 12 a 36 meses

Los adultos tienen que cepillar los dientes del niño dos veces al día



- Asegúrese de ver bien dentro de la boca al cepillar.
- Cepille la línea donde el diente sale de la encía.
- Cepille todas las superficies de los dientes y asegúrese de alcanzar hasta los de atrás.

- A esta edad, siga usando una cantidad de dentífrico **con flúor** del tamaño de un grano de arroz.
- ¡No deje de hacerlo! A veces es difícil cepillarle los dientes al niño.



Costumbres saludables de alimentación para dientes sanos

- Sirva diariamente 3 comidas y de 2 a 3 refrigerios saludables preplaneados.
- Ofrezcale una variedad de alimentos saludables de todos los 4 grupos alimentarios en todas las comidas y refrigerios.
- Ofrezcale todas las bebidas de una taza.
- Entre comidas y refrigerios, ofrezcale agua únicamente.



El beber y comer refrigerios (tentempiés) todo el día puede causar caries.

Consulte "*Feeding your Toddler 1 to 3 years*" en: <http://vch.eduhealth.ca> para mayor información.

Encontrará mayor información sobre el cuidado de sus hijos en el centro u oficina comunitaria de salud de su localidad, o en Internet: <http://vch.eduhealth.ca>

Para mayor información, contacte a:

- HealthLink BC – marque 8-1-1. Hay servicios de interpretación en 130 idiomas. www.healthlinkbc.ca
- o al Public Health Dental Program (programa público de salud dental) o a una enfermera de salud pública en Vancouver Coastal Health. www.vch.ca

Para obtener ejemplares adicionales, vaya a <http://vch.eduhealth.ca> o escriba a phem@vch.ca citando el número de catálogo FJ.100.5.M68.SP

© Vancouver Coastal Health, febrero de 2014