

Algo porque  
Sonreir..



Comience  
ahora a  
darle a su  
hijo una  
sonrisa  
sana.



# Comience ahora a darle a su hijo una sonrisa sana...

- ¿Sabía usted que los dientes de su bebé son importantes para la sonrisa sana de su hijo(a)?
- Los dientes de su bebé ayudan a su hijo(a) a masticar los alimentos, hablar claro, y además conservan el espacio para los dientes permanentes.
- Una sonrisa sana hará a su hijo(a) lucir y sentirse bien.
- Una buena salud general depende de una buena salud dental.
- Usted le puede dar una sonrisa sana a su hijo(a)... el momento de comenzar es ahora.





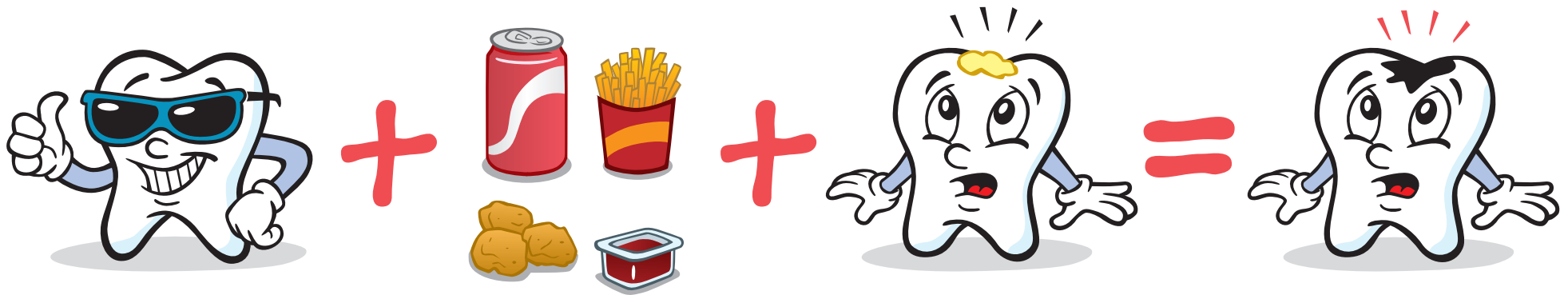
¡Las caries  
en los  
primeros  
años de la  
niñez son  
algo serio!



# Las caries en los primeros años de la niñez son algo serio...

- Esta es una foto de caries en los primeros años de la niñez. Usted quizás la conoce como caries en los dientes por el biberón (Baby Bottle Tooth Decay).
- La carie en los primeros años de la niñez es una enfermedad infecciosa y transmisible. Simplemente besando a su bebé, los padres y los cuidadores pueden transmitir los gérmenes responsables de las caries a sus hijos.
- De no ser tratados, los dientes cariados pueden tener abscesos, y las infecciones de estos dientes pueden causar problemas de salud que amenacen la vida.
- La buena noticia es que las caries en los primeros años de la niñez pueden ser prevenidas siguiendo algunos pasos bien sencillos.





Diente + Alimentos + Placa = Dientes Picado  
(causa ácido) (caries)



## **Diente + Alimentos + Placa (causa ácido) = Dientes Picados (Caries)...**

- Para que salga una carie, debe haber un diente, algo de comida (o bebida) y placa.
- Placa es una capa suave y pegajosa de los gérmenes que se forma en los dientes diariamente. Si rasguñas un diente sucio con tu uña, removerás una capa pegajosa. Esto es placa.
- Cuando se deja placa en los dientes es cuando más fácilmente le pueden salir caries a su hijo. Los gérmenes en la placa se alimentan de azúcares y crean un ácido. Este ácido es el que pica los dientes
- Estar expuesto todo el día a alimentos y bebidas con un alto contenido de azúcar (azúcar natural o agregada), incluyendo leche, jugo, leche materna y fórmula infantil, puede causar dientes picados (caries).



# Las caries pueden empeorar bien rapido.



Manchas Blancas



Leve



Moderada



Grave

¡Visite a su dentista lo antes posible!





## Las caries pueden empeorar bien rápido...

- Las caries en los primeros años de la niñez por lo general comienzan en los dientes del frente de su hijo. Si una línea de color blanco tiza aparece a lo largo de la línea de las encías, el ácido ha comenzado a destruir el esmalte (la capa externa de los dientes).
- Si no se atienden, estas manchas pueden convertirse en caries bien rápido, a veces en tan sólo 30 días. Si nota unas manchas/líneas a lo largo de las encías de los dientes de su hijo(a), debe llevarlo a un dentista lo más pronto posible. Mientras tanto asegúrese de que su hijo no coma ni beba muchas cosas azucaradas y cepille los dientes de su niño con regularidad con una pasta dental con fluoruro. Al principio todo lo que necesita es una pequeña cantidad de pasta dental. ¡En la medida en que su hijo crece, una cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante es todo lo que necesita! Asegúrese de que cuando su hijo se cepilla los dientes escupa la pasta dental.
- Su dentista o higienista dental pueda que recomiende que a su hijo se le ponga una aplicación de barniz de fluoruro para ayudar a prevenir, detener o invertir la formación de caries en los dientes.





Mantenga sus  
propios dientes y  
encías limpias.



Limpie los dientes y  
las encías de su bebé  
todos los días.



Vaya al dentista  
antes de que  
nazca su bebé

¡Comience ahora a prevenir  
las caries en los primeros  
años de la niñez!



## Comience ahora a prevenir las caries en los primeros años de la niñez...

- Si está embarazada o planea quedar embarazada, es importante que usted haga una cita para un chequeo dental.
- Mantenga su boca sana y limpia para prevenir la propagación de los gérmenes que causan las caries. Los padres y cuidadores que tengan caries dentales activas o que padecen de enfermedades de las encías le pueden transmitir estos gérmenes al bebé casi de inmediato.
- A pesar de que su bebé no tendrá dientes por varios meses después de nacer, es importante que usted le limpie la boca a su bebé todos los días. Use un paño limpio tibio para que suavemente le limpie el interior de la boca de su bebé, especialmente después de darle de comer y antes de acostarlo.





# Cuando lo amamanta o le da el biberón...



- Use sólo leche materna, formula infantil, o agua en el biberón.
- Sostenga a su bebé cuando le esté dando de comer.



## Cuando lo amamanta o le da el biberón...

- Asegúrese de darle sólo leche materna, formula infantil o agua en el biberón.
- Nunca ponga jugo, soda, u otras bebidas dulces en el biberón del bebé.
- Nunca acueste a dormir a su bebé con un biberón en la boca, a menos que este lleno con agua solamente.
- Si usted usa el chupete, no lo moje en nada dulce como azúcar o miel.



# En la medida en que crece su bebé

- Comience a usar una taza alrededor de los 6 meses.
- Deje de usar el biberón para cuando su bebé cumpla un año.
- Límite los jugos para las comidas o meriendas solamente.



## En la medida en que su bebé crece...

- Comience a usar una taza regular (no tazas a sorbos o tazas a pruebas de derrames) con leche materna o fórmula infantil alrededor de los 6 meses de edad.
- Espere hasta los 12 meses de edad para darle jugo, y déselo en una taza, nunca en el biberón.
- Limite darle de 4 a 6 onzas de jugo ( $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$  de una taza) por día durante las comidas planificadas o a la hora de la merienda. No deje que su bebé tome jugo todo el día; esto puede poner en riesgo a su bebé de que le salgan caries.
- ¡A diferencia de la alimentación con biberón, la lactancia materna puede continuar siempre y cuando usted y su bebé quieran!





¡Hora de la  
merienda!

Dar meriendas  
saludables a  
sus hijos.





## Dar meriendas saludables a sus hijos...

- Los niños pequeños necesitan no más de 2 a 3 meriendas al día.
- Planifique meriendas saludables que reúnan las necesidades diarias de nutrición de su hijo(a).

Por ejemplo:

- Proteínas: carne, mantequilla de maní (cacahuete), salsa de frijol para mojar (bean dip)
- Productos lácteos: leche, yogur, queso
- Frutas y vegetales

*Nota: ¡Aconsejar sobre los alimentos adecuados y las preocupaciones de asfixia, según la edad y desarrollo del niño!*

- ¡A todo el mundo le gusta un dulce de vez en cuando! Pero limite los dulces en cantidades y porciones para las comidas o meriendas.



# Vaya al dentista

- Planifique la primera visita al dentista cuando su hijo(a) tenga alrededor de un año de edad.
- Vaya antes si usted ve manchas blancas.
- Vaya cada 6 meses después de esta visita.



## Vaya al dentista...

- Planifique la primera visita al dentista de su hijo para cuando tenga un año de edad, o antes si usted nota algo que le preocupa (especialmente manchas blancas a lo largo de la línea de las encías de los dientes del frente).
- Cada familia debe tener un hogar dental
- Su dentista le informará cuando debe traer de nuevo a su hijo para más chequeos dentales.

¿Necesita ayuda para encontrar a un dentista?  
Podemos darle información para ayudarlo a que encuentre a un dentista al alcance de su bolsillo.

*(Nota: Esta información se encuentra en un documento separado.)*



**1** Los dientes de los bebés son importantes.

**2** Los dientes de las madres son importantes.

**3** Limpie los dientes y las encías todos los días.

**4** Darle sólo leche materna, formula infantil, o agua en el biberón.

**5** No darle el biberón o amamantar a su bebé mientras duerme.

**6** Darle jugo en una taza solamente, comenzando a 1 año de edad.

**7** Cambiar el biberón a una taza alrededor de los 6 meses de edad.

**8** Darles meriendas saludables.

**9** Los chequeos del bebé comienzan a 1 año de edad.

**10** ¿Ve algunas manchas blancas? Vaya al dentista.



## Remember...

- Los dientes de los bebés son importantes. Ellos hacen la diferencia en la forma en que su bebé come, habla, se ve y se siente.
- Su salud oral es importante. Asegúrese de tener dientes y encías sanas antes que nazca su bebé.
- Las caries en los primeros años de la niñez pueden ser prevenidas. Siga estas tres sencillas reglas a continuación:
  - Limpie los dientes y las encías de su bebé todos los días.
  - Déle sólo leche materna, fórmula infantil o agua en el biberón.
  - Nunca deje a su bebé dormir con el biberón.
  - Déle jugo en una taza solamente, comenzando a los 12 meses de edad.
  - Cambie el biberón por una taza a alrededor de los seis meses de edad
  - Déle a su hijo(a) meriendas saludables como frutas y vegetales en vez de dulces.
  - Comience los chequeos dentales regulares de su bebé al primer año de edad.
  - Revise a ver si tiene manchas blancas – ver al dentista de inmediato si las tiene.



# Trabajando juntos para mejorar la salud bucal de los niños y las familias de Wisconsin



Reprinted and edited with permission of the Alabama Department of Public Health WIC Division and Oral Health Branch and The University of Alabama at Birmingham School of Dentistry and School of Public Health. Original funding for this project was provided by a USDA grant.