

COMO PROTEGER LOS DIENTES DE SU BEBÉ CONTRA LAS CAVIDADES DENTALES

Sabía usted que las cavidades dentales son causadas por bacterias que se pasan de la boca de los adultos a los niños?

Los bebés nacen sin las bacterias que causan la caries, que es la enfermedad relacionada con la presencia de las cavidades dentales. Los bebés adquieren éstas bacterias de la saliva que se pasa de la boca de los adultos que los cuidan, a su boca. Los adultos pasan éstas bacterias a los bebés cuando comparten su saliva al compartir cucharas, al probar la comida al alimentarlos, cuando los adultos limpian los chupones en su propia boca en lugar de enjuagarlos con agua, y a través de otras actividades en las cuales se comparte la saliva.

Estas bacterias pueden empezar el proceso que causa las cavidades dentales aún antes de que los bebés tengan dientes, por eso es importante evitar el compartir saliva con su bebé desde el principio. Siga las recomendaciones siguientes para poder conservar a su bebé y a sus nuevos dientes, sanos y fuertes.

Para usted:

- Coma comidas sanas para reducir las bacterias que causan caries en su propia boca.
- Cepille sus dientes con pasta de dientes que contenga fluoruro.
- No ponga nada en la boca de su bebé que haya estado antes en su propia boca, incluyendo cucharas o el cepillo de dientes, y no le sople a la comida de su bebé para enfriarla.
- No use su saliva para limpiar los chupones de su bebé. Use siempre agua.
- Si usted tiene encías que sangran, o si tiene cavidades dentales, debe visitar a su dentista lo más pronto posible.

Para su bebé:

- Desde antes de que le salga el primer diente, debe de limpiar su boca todos los días usando una toallita suave mojada. En cuanto le salga su primer diente, cepille sus dentitos con un cepillo pequeño que tenga cerdas suaves, usando una pequeña cantidad (mas o menos del tamaño de un chicharo) de pasta dental que contenga fluoruro.
- Enseñe a su bebé a escupir la pasta dental.
- Lave los dientes de su bebé por lo menos dos veces al día: por la mañana y por la noche. Recuerde que el tiempo más importante para cepillar los dientes de su bebé es antes de acostarlo.
- Platique con su pediatra o con su dentista pediátrico para establecer la cantidad adecuada de fluoruro que debe de tomar su bebé. Pregunte si su bebé debe de usar pasta de dientes que contenga fluoruro.
- Evite darle a su bebé comidas que sean muy pegajosas y chiclosas. Evite también golosinas que no sean sanas, como dulces, refrescos, sodas o jugos, entre comidas. Es preferible acostumbrarlos a comer alimentos sanos como queso, yoghurt o frutas frescas. El jugo o los dulces deben de darse solamente durante la comidas.
- Establezca rutinas al acostarlo que no incluyan el uso de un biberón lleno de leche o de jugo para ponerlo a dormir. Evite poner a dormir a su bebé con un biberón lleno de jugo o leche porque el azúcar natural en estos líquidos se transforma en ácidos que le destruyen y pudren sus dentitos y esto conduce a infecciones que producen mucho dolor. No acostumbre a su bebé a tomar jugo en su sippy cup (taza de entrenamiento) entre comidas. Acostúmbrelo a tomar solamente agua en esta tacita de entrenamiento.
- No comience a darle jugo a su bebé hasta que tenga mas de 6 meses. Nunca le de a su bebé mas de 4 a 6 onzas de jugo por día.
- Si nota usted que los dientes de su bebé comienzan a tener manchas blancas, llévelo inmediatamente a ver a su dentista pediátrico. Estas manchas blancas casi siempre son el primer signo de la caries dental.
- Haga una cita para que su bebé tenga su primera visita con un dentista pediátrico en cuanto el bebé cumpla un año, o tan pronto como pueda usted ver el primer diente. Los dentistas pediátricos tienen entrenamiento adicional después de la escuela de odontología que les permite especializarse en el tratamiento de bebés y niños pequeños. Recuerde: primer diente, primer cumpleaños, primera visita al dentista.

