

El cuidado de los dientes de su niño

(Caring for Your Child's Teeth)

En los Estados Unidos, más o menos 1 de cada 4 niños tendrá una **caries** antes de cumplir 4 años. Por eso es importante que los padres sepan cómo cuidar los dientes de sus hijos.

Qué puede hacer para cuidar los dientes de su niño

Desde el nacimiento hasta un año de edad

- Después de las comidas cepille suavemente las encías y cualquier diente de leche con agua y un cepillo de dientes suave para bebé. O use una toallita o gasa limpia.
- Después de que le salga el primer diente, pregúntele al doctor si su niño está tomando suficiente **fluoruro***.
- El doctor le examinará la boca a su bebé en las visitas de seguimiento. Los bebés con un alto riesgo de caries serán enviados a un dentista.

De 1 a 2 años

- Cepille los dientes de su niño dos veces al día con agua y un cepillo de dientes suave para bebé. Es mejor hacerlo después del desayuno y antes de ir a la cama. Comience en cuanto su niño tenga algún diente.
- Asegúrese de que su niño no tome más de una taza pequeña de jugo al día. Sólo debe tomarlo a la hora de comer, no entre comidas.
- Si su niño todavía no ha tenido un chequeo dental, llévalo al dentista.

De 2 a 6 años

- Cepille los dientes de su niño dos veces al día. Ayúdelo a cepillarse. O repita el cepillado después de que él haya terminado. A esta edad, los niños deben aprender a cepillarse pero todavía no lo hacen bien.
- Empiece a usar una pasta con fluoruro. Enséñele a su niño a no tragársela. Use una cantidad similar a la del tamaño de un grano de maíz y úntela en la cerda del cepillo. Demasiado fluoruro puede provocar manchas de color blanco o café en los dientes permanentes de su niño.
- Use hilo dental entre los dientes que no tienen espacio entre sí.
- Lleve a su niño a chequearse los dientes al menos una vez al año.

* Palabras que debe conocer

fluoruro: Una sustancia química natural que ayuda a que los dientes se mantengan fuertes y a prevenir las caries. Endurece la capa externa de los dientes que se llama esmalte. El fluoruro también ayuda a reparar daños tempranos en los dientes.



De 6 años en adelante

- Haga que su niño se lave los dientes **dos veces al día** con una pasta que contenga fluoruro.
- Enséñele a su niño a usar hilo dental todas las noches, después de cepillarse los dientes.
- Lleve a su niño a chequearse los dientes al menos una vez al año.

Qué más puede hacer

Asegúrese de que su niño asista a chequeos regulares con el dentista. El doctor de su niño también le examinará los dientes y las encías durante las visitas de seguimiento. El doctor de su niño le ayudará a encontrar un dentista si los dientes ya tienen caries.

Asegúrese de que usted tenga dientes y encías sanos. Usted puede pasarle a su niño los gérmenes que provocan las caries si comparten comidas y bebidas.

No comparta comidas ni bebidas con su niño. Si lo hace, puede pasarle los gérmenes que provocan las caries y las enfermedades de las encías. También puede pasarle estos gérmenes si usted lame la cuchara o el chupete de su niño.

Comuníquese con el dentista si le preocupan las caries u otros problemas de los dientes. Si no tiene dentista, llame al doctor de su niño para que le recomiende uno. Sólo un dentista puede tratar las caries.

dientes permanentes: Que duran toda la vida. Los dientes permanentes reemplazan uno por uno a los dientes de leche. Si su niño pierde un diente permanente, no le volverá a salir.

Continúa atrás

¿Qué es una caries?

Una capa externa que se llama esmalte protege los dientes. La caries se produce cuando los gérmenes de la boca se mezclan con el azúcar de los alimentos y las bebidas. Los gérmenes producen ácidos que destruyen el esmalte. Las caries son **agujeros (hoyos)** en el esmalte.

Pueden verse como manchas color blanco o café en los dientes. También pueden lucir como líneas color blanco donde éstos se unen con las encías.

Las caries en los dientes de su bebé se conocían como caries de biberón, pero ahora se les llama **caries** a edad temprana. **Caries** es sólo otro nombre que se le da a los dientes picados.

La alimentación y las caries

Para ayudar a prevenir las caries en su niño o bebé:

- No deje a su niño en la cama con un biberón con bebidas que no sean agua.
- No permita que su niño tome bebidas que no sean agua en el biberón o vasito infantil, excepto a la hora de las comidas.
- No permita que su niño coma alimentos dulces o pegajosos, como caramelos, galletas dulces o chocolates. Los alimentos como las galletas saladas y las papas fritas también contienen azúcar. Estos alimentos no son buenos si su niño los come mucho. Puede comerlos únicamente a la hora de las comidas.
- No permita que su niño tome por poquitos y durante todo el día bebidas con azúcar y ácido. Por ejemplo: jugos de fruta, bebidas para deportistas, bebidas con sabores, sodas, café o refrescos dulces.

¿De qué forma obtiene mi niño el fluoruro?

El fluoruro se le puede agregar al agua potable y a la pasta de dientes. El departamento de agua puede informarle si el agua del grifo contiene fluoruro. Si su agua proviene de un pozo, haga una prueba para saber si contiene fluoruro. Si fuera necesario, el dentista o el doctor le darán al niño gotas o pastillas de fluoruro para que tome todos los días. También pueden sugerirle que compre agua embotellada con fluoruro. El doctor o el dentista también podrían darle al niño tratamientos con fluoruro (líquido o en jalea).

¿Dañan los dientes los chupetes o chuparse los dedos?

Chupar un chupete o chuparse los dedos puede afectar la forma de la boca y la alineación de los dientes. A esto se le conoce como la “mordida” de su niño.

- Está bien que le dé **un chupete** a su bebé, pero...
- Espere hasta que tenga un mes de edad si le da pecho.
- No moje el chupete en ningún líquido dulce.
- Lave y reemplace seguido el chupete.

Si su niño se chupa **uno o varios dedos**...

- La mordida de su niño tendrá más probabilidades de no dañarse si deja de chuparse el dedo a los 4 ó 5 años. A esta edad, los **dientes permanentes*** empiezan a salir.
- Pregúntele al dentista o doctor de su niño sobre cómo ayudar a que su niño deje estos hábitos.

Para aprender más, visite el sitio web de la Academia Americana de Pediatría (AAP) en www.aap.org. o visite el sitio web de la Academy of Pediatric Dentistry en www.aapd.org. Su pediatra o el dentista le dirán qué es lo mejor para la salud de su hijo. Esta información no debe usarse en lugar de consultar con su doctor. Esperamos que la información en este folleto le sea útil. La AAP no es responsable por la información contenida en este folleto. Tratamos de presentar la información más actual pero a veces las recomendaciones cambian.

La adaptación de la información de este folleto de la AAP a lenguaje sencillo se hizo con el apoyo de McNeil Consumer Healthcare. La traducción al español fue patrocinada por Leyendo Juntos (Reach Out and Read), un programa pediátrico de alfabetización.

© 2008 Academia Americana de Pediatría

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™