



Como cuidar la boca de su bebé

Lávele la boca a su bebe con una tela húmeda y use un cepillo de dientes suave tan pronto como le salga el primer diente.

Límpiele todos los lados de los dientes por la noche antes de acostarlo.

A los dos años, empiece a utilizar un poquito de crema dental, más o menos del tamaño de una arveja.

Revísele los dientes una vez al mes. Estírele el labio y búsquele manchas de colores blancas o cafés en los dientes. Si no le salen, llévelo al dentista.

No esparza gérmenes. Las bacterias causan la caries y al bebé se le pasan a través de la saliva. No se presten los cepillos de dientes ni cucharas con las que comen. No se meta a la boca el chupo del bebé antes de dárselo al él.

Cúidese así mismo. Sus hijos aprenden mirándolo a usted. Muéstreles que a usted le importan su salud y su dentadura.



Comidas saludables para dientes saludables

No deje biberones en la cama. La formula, leche, leche de pecho, agua con azúcar, gaseosas y otros líquidos dulces producen caries cuando se los deja en la boca mientras que él duerme. Si le tiene que dar biberón en la cama llénelo solamente de agua.

Quítele el biberón al año. Empiece a darle un poquito en una taza a la hora de las comidas y meriendas a los 6 meses.

Limite el azúcar. Las bacterias (gérmenes) se alimentan de azúcar. Entre mas azúcar mas caries. Limite el jugo para las horas de las comidas. Cuando su niño tenga sed déle agua.

Las frutas, las verduras y el queso son alimentos saludables que no contienen demasiada azúcar.

Proteja los dientes de su bebe con fluoruro

El fluoruro es un mineral que ayuda a fortalecer los dientes y combatir las caries. Pregúntele al dentista o al doctor donde lleva a su bebe sobre los tratamientos con fluoruro.

Si el agua de la llave no tiene fluoruro, averigüe con ellos sobre gotas o tabletas de fluoruro .



Lleve a su bebé al dentista para cuando cumpla el año

A todos los bebés se les debe llevar al dentista para cuando cumplan el primer año de vida. Pregúntele al dentista cuando tiene su primera cita. bring your baby for their first visit.



MaineHealth

From the First Tooth is an initiative of MaineHealth funded by the Sadie and Harry Davis Foundation in partnership with EMHS and MaineGeneral Health and Boston University Goldman School of Dental Medicine Center for Research to Evaluate and Eliminate Dental Disparities.

www.fromthefirsttooth.org



Como mantener los dientes del bebé bien desde el primero que sale