



# Maneras sencillas de cuidar DE LOS DIENTES Y LAS ENCÍAS DE SU BEBÉ

Cuidar de la boca de su bebé ahora puede ayudarle a tener dientes fuertes y sanos para toda la vida. Aquí está una guía para cuidar de los dientes de su bebé – ¡aunque no se puedan ver todavía!

## ANTES DE QUE SALGAN LOS DIENTES:

Las bocas de los bebés pueden tener bacterias que podrían dañar sus dientes cuando empiezan a salir.

Comience a limpiar la boca de su bebé de inmediato para ayudarle a acostumbrarse. También ayudará a usted y a él a formar el hábito.

## SIGA ESTOS PASOS PARA CUIDAR DE LAS ENCÍAS DE SU BEBÉ ANTES DE SALGAN SUS DIENTES:

- >> Lávese las manos. Limpie bien debajo de las uñas también.
- >> Envuelva un paño suave mojado o una gaza húmeda alrededor de su dedo índice.

## Todavía no necesita usar pasta dental.

- >> Frote el paño suavemente sobre las encías del bebé.
- >> Repita una vez cada día. Para que se vuelva parte de su rutina, intente hacerlo a la misma hora cada día, como:
  - A la hora del baño
  - Justo antes de la última alimentación de la noche
  - Después de la primera alimentación de la mañana



Algunos alimentos son más propensos a llevar a la caries. Si su bebé come un alimento dulce, con almidón o pegajoso, limpie sus dientes después. O puede darle un trago de agua para ayudar a limpiar su boca.

Cubra las uñas largas o afiladas. Esto ayudará a proteger la boca del bebé.





# Maneras sencillas de cuidar DE LOS DIENTES Y LAS ENCÍAS DE SU BEBÉ



LECCIÓN:  
DÉSE A USTED Y A  
SU BEBÉ DIENTES  
SALUDABLES PARA TODA  
LA VIDA

## ¿SABÍA QUE...

Para la mayoría de los bebés, los dientes empiezan a salir como a los 6 meses de edad.

Esto puede ocurrir tan pronto como a los dos meses o tan tarde como a los 18 meses!

## CUANDO LOS DIENTES EMPIEZAN A SALIR:

- >> Escoja un cepillo dental con una cabeza pequeña y cerdas suaves.
- >> Use una cantidad pequeña de pasta dental con fluoruro. **Una cantidad del tamaño de un grano de arroz es suficiente.**
- >> Cepille cada diente suavemente por cada lado.
- >> Intente cepillar la lengua del bebé para eliminar las bacterias.
- >> Cepille los dientes del bebé dos veces al día, en la mañana y antes de la hora de acostarse.
- >> Reemplace el cepillo dental del bebé tan pronto como las cerdas se ven gastadas, o cada tres meses.



Sin importar la edad del bebé, nunca lo acueste con un biberón o vaso de leche, fórmula, jugo, soda u otro líquido dulce. Estas bebidas alimentan a las bacterias en la boca. Las bacterias pueden causar la caries.

**USAR HILO DENTAL:** La mayoría de los dentistas recomiendan que limpie los dientes del bebé con hilo dental cuando los dientes empiezan a tocar y no se puede cepillar entre los dientes.

**CITAS CON EL DENTISTA:** Programe la primera visita de su niño con el dentista cuando aparece su primer diente, o antes de su primer cumpleaños, lo que ocurra primero.



## Tome esta lección para aprender:

- Por qué son importantes los dientes de leche.
- Por qué las personas embarazadas tienen mayor riesgo de enfermedad de las encías.

## Para empezar:

- Visite [wichealth.org](http://wichealth.org)
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría:  
**El embarazo y los primeros 6 meses del bebé**
- Elija la lección:  
**Dése a usted y a su bebé dientes saludables para toda la vida**

