



### ¿Cómo se pueden prevenir las caries dentales?

- No deje que su niño consuma bebidas dulces todo el día.
- Entre comidas, dele agua para beber.
- No permita que el bebé se quede dormido con un biberón con leche, jugo o ninguna otra bebida dulce.
- Revise los dientes de su niño levantando sus labios y buscando signos de caries, como manchas blancas. Haga una cita dental si descubre cualquier señal de caries o si tiene dudas.
- Evite pasarle saliva a su niño. No use los mismos cubiertos como cucharas, tenedores o popotes (pajitas).
- Hable con el pediatra o el dentista de su niño sobre posibles tratamientos para barnizarle los dientes con flúor.
- Lleve a su bebé al dentista antes de que cumpla un año para que le hagan su primera revisión dental.

### ¿Cuándo tengo que empezar a lavarle los dientes a mi niño?

- Comience a cuidarlo desde el nacimiento. Límpirole las encías con un cepillo de dientes suave especial para bebé, o con gasa de algodón, o una tela y agua tibia.
- Cuando aparezcan los dientes de leche, use un cepillo de dientes con cerdas suaves especial para bebé dos veces al día, y asegúrese de limpiar toda la comida y placa de su boca. La placa es una capa transparente y pegajosa que se forma sobre los dientes.

### ¿Cuándo tengo que comenzar a lavarle los dientes a mi niño con pasta con flúor?

- Pregúntele al dentista de su niño antes de comenzar a usar pasta de dientes con flúor.
- El flúor fortalece la superficie de los dientes, lo que hace que sea más difícil que se le forme placa.
- Puede ser que el dentista o pediatra recomiende que a su niño se le barnicen los dientes con flúor.



## Caries de Biberón

La prevención de las caries en la primera infancia



## ¿Qué son las caries de la primera infancia?

Son las caries que aparecen en los dientes de leche y también se les conoce como "caries de biberón". Son comunes en los niños menores de 5 años, por lo que prevenirlas y darles tratamiento a tiempo, son cruciales para que los niños tenga una buena salud oral.



## ¿Cómo se desarrollan las caries?

El contacto continuo con azúcares puede dañar la superficie de los dientes, lo que puede provocar caries.

- Las bebidas y alimentos nutritivos como la leche, leche materna y jugos de fruta contienen azúcares naturales. Cuando un niño se duerme con una botella de leche, o constantemente está tomando jugos o comiendo bocadillos con azúcar, las bacterias comienzan a crecer en sus dientes.

Los niños pueden infectarse con las bacterias que causan caries en los dientes.

- Todas las personas que han tenido caries en su vida pueden pasar las bacterias a los niños con su saliva, al usar las mismas cucharas, tenedores o popotes (pajitas).

En la primera etapa de la caries, se puede observar un color blanco tiza a lo largo de la línea de las encías de los dientes. En esta etapa, puede ser reversible con una buena higiene oral y el uso de pasta dental con flúor.



## ¿Por qué son importantes los dientes de leche?

- Cuando un niño tiene dientes sanos, puede aprender a hablar con claridad, a masticar su comida y a reservar el espacio para los dientes permanentes
- Las caries dentales pueden ocasionar dolor, dificultades para comer, infecciones en los dientes y provocar que los niños pierdan días escolares.

## ¿Cuándo es recomendable que le deje de dar botella a mi bebé?

- Entre los 12 y 15 meses para ayudarlo, enséñele a tomar con una taza con boquilla en la tapa o con un popote duro (pajita).

## ¿Cuándo tengo que llevar a mi bebé a su primera consulta dental?

- Dentro del primer año de vida o cuando se inicia la erupción del primer diente.
- El primer diente de su bebé saldrá entre 6 y 12 meses de edad.

