



## CONSEJOS PARA UNA SONRISA SALUDABLE

### ¿Qué causa la caries dental?

- Los gérmenes causan las cavidades.
- Los gérmenes pueden ser transmitidos de los padres a los bebés y niños pequeños.
- Las comidas y bebidas alimentan a estos gérmenes.
- Los gérmenes producen ácidos y causan cavidades.
- Las caries pueden detenerse si se las trata oportunamente.

### ¿Cómo puede prevenir las caries dental?

- Usted es un modelo de comportamiento para su niño. Cepille sus dientes, límpielos con seda dental y visite al dentista regularmente.
- El flúor puede ayudar a prevenir y curar la caries tempranas.
- Su dentista o doctor podría recomendar los siguientes tratamientos para su niño:
  - gotas o tabletas de flúor - si el agua en su zona no contiene flúor
  - barniz de flúor - pintado en las superficies lisas de los dientes
  - sellantes - plástico líquido pintado en las superficies de masticar de los dientes posteriores
- Escoja bocadillos saludables para los dientes, tales como el queso, los vegetales y las frutas. Evite “rozar” – comiendo bocadillos o bebiendo líquidos dulces a lo largo del día.



**Family Health Hotline** a program of  
**1.800.322.2588**  
 711 (tty relay) • withinreachwa.org **WithinReach**

Para aprender más acerca del seguro de salud de bajo costo, recursos de nutrición y servicios de salud para las familias, llame al 1-800-322-2588.



**Washington Dental Service Foundation**

*Community Advocates for Oral Health*



## CUIDADO DE LOS DIENTES DE LECHE DE SU NIÑO

Los elementos básicos del cuidado dental para niños, del nacimiento a los seis años



**Washington Dental Service Foundation**

*Community Advocates for Oral Health*



Los dientes empiezan a salir alrededor de 6 meses de edad. Ellos ayudan a su bebé a masticar la comida y a hablar claramente. También ayudan a formar el rostro de su bebé y a guiar los dientes adultos en su lugar.



## CUIDADO DENTAL PARA LOS BEBÉS

### Dentición

- Ofrezca un objeto de dentición frío, firme y seguro, tal como un anillo de dentición o una toallita ligeramente congelada.
- Frote las encías suavemente con su dedo limpio.



### Limpieza y Cepillado

- Una vez que los dientes broten, limpie los dientes y las encías suavemente con un cepillo de dientes pequeño y suave o con un pañito húmedo limpio.
- Hasta la edad de dos años debe usar pasta dental con flúor sólo si lo recomienda un dentista o médico.

### Para Mantener Los Dientes Sanos

- Si le da biberón a su bebé al acostarse o antes de las siestas, déle sólo agua. Otros líquidos pueden causar caries si se los deja en la boca de su bebé mientras duerma.
- Asegúrese de que un dentista o médico revise la boca de su bebé para cuando tenga un año de edad. Hágalo antes si nota algún problema.



## CUIDADO DENTAL PARA LOS NIÑOS JÓVENES

### Cepillado

- Cepille los dientes de su niño por lo menos dos veces por día. Cepíllelos siempre antes de que el niño se acueste.
- Utilice un cepillo de dientes pequeño, suave y pasta dental con flúor en cantidad de un grano de arroz.
- Cepille durante por lo menos 2 minutos, cepillando toda la superficie de cada diente y la lengua.

### Para Mantener Los Dientes Saludables

- Levante el labio de su niño y examine bien todos los dientes. Si ve manchas blancas u oscuras en los dientes de su niño, informe a su dentista o doctor.
- Cuando usted crea que su niño está listo, permítale que practique el cepillado de sus propios dientes - alrededor de la edad de 4 o 5 años. Aún cepille una vez por día los dientes de su niño hasta que tenga aproximadamente 6 a 8 años de edad.
- Lleve a su niño por lo menos una vez al año para un examen dental.
- Reemplace el cepillo de dientes cada 3 a 4 meses.