

Dientes sanos

Los dientes sanos son importantes para el desarrollo general de los niños pequeños. Los padres desempeñan un papel fundamental a la hora de garantizar que los dientes de los hijos estén sanos.

ESTAS SON ALGUNAS COSAS QUE PUEDE HACER:



NO DEJE QUE LOS BEBÉS SE QUEDEN DORMIDOS MIENTRAS BEBEN DEL BIBERÓN [MAMADERA]

- Quedarse dormido con un biberón que contenga jugo o leche en la boca es la principal causa de caries en los niños pequeños.
- Los niños no deben acostarse con el biberón, a menos que sea de agua.



COMIENCE A CEPILLAR CUANDO APAREZCA EL PRIMER DIENTE

- Las enfermedades dentales pueden empezar a una edad temprana, así que empiece a cepillar los dientes de su hijo en cuanto aparezcan (normalmente alrededor de los seis meses).
- Si es posible, utilice una pequeña cantidad de pasta de dientes [dentífrico] con flúor. Para los niños de dos años o menos, utilice una pizca de pasta de dientes del tamaño de un grano de arroz; a partir de los tres años, del tamaño de un guisante [arveja o chícharo].



COMIENCE A USAR HILO DENTAL ENSEGUIDA

- Cuando el niño tenga dientes que se toquen entre sí (normalmente entre los dos y los seis años), es bueno empezar a usar hilo dental, si se dispone de él.
- El hilo dental ayuda a eliminar pequeños trozos de comida de las zonas que los cepillos no pueden alcanzar.
- Es importante que los niños se acostumbren a una edad temprana a utilizar el hilo dental.



EVITE LOS BOCADILLOS [BOTANAS O PASABOCAS] Y LAS BEBIDAS AZUCARADAS

- Comer a menudo alimentos azucarados daña la capa externa de los dientes y provoca caries.
- Si las caries no se tratan, pueden causar dolor e infecciones graves.



ACUDA A REVISIONES ODONTOLÓGICAS

- Los dentistas pueden identificar y tratar los pequeños problemas antes de que se agraven.
- Si es necesario, busque consultas dentales de bajo costo o gratuitas en su zona.

