

## Consejos para la salud bucal de los lactantes

### Para que tu hijo esté libre de caries:

- Limpia sus encías a diario con una toallita húmeda.



- No lo duermas con el biberón. Lo ideal es retirarle el biberón entre los 12 y los 14 meses.
- Evita llevarte a la boca objetos que compartes con tu bebé (como cubiertos) y limpiar el chupón con tu boca, ya que podrías transmitirle las bacterias que provocan caries.



- Una vez que le hayan salido los dientes, y hasta los 3 años, empieza a cepillarle los dientes dos veces al día con un poquito de pasta con flúor. Después de los 3 años usa un poco más de pasta; una gota del tamaño de un chícharo es suficiente.
- Evita darle alimentos y bebidas que contengan azúcar. Los niños menores de 1 año no deben tomar jugos de fruta.
- Revisa los dientes de tu hijo una vez al mes, levantándole los labios, para estar segura de que no tenga caries. Si detectas cualquier signo de caries, llévalo de inmediato al dentista.
- En la cita médica de los 12 meses, pregúntale al médico sobre la salud bucal de tu bebé y el uso del flúor.
- Los niños deben recibir atención dental antes del primer año o cuando salga el primer diente.

### Cómo calmar el dolor por la salida de los dientes

- Dale medicamentos que no requieren receta médica, como ibuprofeno o acetaminofén, y mordederas frías.
- No le apliques geles dentales.

### Consejos para cepillarle los dientes a tu hijo

- Usa un cepillo de dientes pequeño y especial para niños.
- Recuéstalo en una superficie cómoda, como el cambiador de pañales.
- Colócate detrás de su cabeza.
- Dale un juguete que pueda tomar con sus manos.
- Cepilla 2 o 3 dientes a la vez.



### Caries temprana

Manchas blancas junto a la encía que pueden corregirse con flúor.



### Caries moderada

Manchas de color café claro u obscuro; los dientes se ven astillados.



### Caries severa

Manchas de color café claro u obscuro; los dientes se ven podridos o rotos.



TEXAS  
Health and Human  
Services

Texas Department of State  
Health Services