

Cuide los dientes de su niño

Su niño necesita encías y dientes sanos para hablar, comer, y sonreír. Hay cosas sencillas que usted puede hacer para ayudar a su niño a tener una boca sana ahora y en el futuro! Ayude a su hijo a mantenerse sin caries.

Qué puede hacer usted:

- ✓ Antes de que salgan los dientes, límpiele las encías al niño con una toalla suave y limpia, después de cada comida.
- ✓ Una vez que le salgan los dientes, límpieselos después de cada comida, especialmente junto a la encía, con una toalla suave o con un cepillo suave.
- ✓ A partir de los dos años de edad, cepíllele los dientes al niño una vez en la mañana y otra vez antes de ir a dormir. Utilice un poquito de pasta dental (del tamaño de la uña del dedo chiquito del niño) con fluoruro. Al terminar, quite la pasta con una toalla, hasta que su niño aprenda a escupirla solo.
- ✓ No acuesta a su niño con biberones que tengan otra cosa que no sea agua.
- ✓ Los hábitos saludables comienzan de pequeño. A medida que su hijo crece y comienza a comer alimento sólidos, procure darle alimentos sanos. Una dieta sana ayudará a su hijo a crecer y a desarrollarse normalmente y también protegerá sus dientes.
- ✓ Evite los alimentos con azúcar como dulces, refrescos, cereales azucarados y totopos. Evite los alimentos pegajosos como las pasas o los rollos de fruta.
- ✓ No se meta algo en su boca y después lo meta a la boca del niño, no usando la misma cuchara para probar la comida del niño, ni metiéndose a la boca un chupón que se le cayó, ni usando saliva para limpiarle la boca al niño. Las bacterias que causan las caries se contagian de una persona a otra persona por la saliva

- ✓ Evite el contacto de la saliva entra los niños, a través de los juguetes, los chupones, etc.
- ✓ Los adultos pueden usar coma de mascar sin azúcar con xylitol después de comer para ayudar a evitar pasarle gérmenes a sus hijos.



Recuerde:

- ✓ Los refrescos, las bebidas dulces, los caramelos y otros alimentos dulces pueden causar caries dolorosas.
- ✓ Entre comidas, el queso, el yogurt, las frutas y las verduras son mejores para los dientes de su hijo que los totopos, las galletas o el cereal.
- ✓ Evite comer entre comidas más de 2 veces por día.
- ✓ Mezcle el jugo de fruta para su hijo con una cantidad igual de agua.
- ✓ Después de comer dulces, galletas o jugo, cepíllele los dientes a su hijo o láveselos con agua.
- ✓ Los adultos pueden contagiar los gérmenes que causan caries. No deje que su hijo se meta a la boca ninguna cosa que usted se haya metido a la boca.
- ✓ Cepille sus dientes y los de su hijo en la mañana y antes de ir a dormir, con pasta dental con fluoruro después de los 2 años.
- ✓ Un niño necesita la ayuda de un adulto para cepillarse los dientes. Hasta que cumpla la edad de 8 años.
- ✓ Si su hijo tiene Medicaid o Children's Health Plan Plus (CHP+), también tiene cobertura de servicio dentales.