

Healthy Smiles *from the* Start

Consejos para el Cuidado Dental de
Mamás y Bebés



Consejos para la Mamá

- Cepíllese los dientes dos minutos, dos veces al día, con pasta dental fluorada.
- Use hilo dental a diario.
- Elija alimentos nutritivos y con poca azúcar, como frutas y vegetales crudos, yogur o queso.
- Visite a su dentista. Las citas dentales rutinarias son seguras durante el embarazo.
- Beba abundante agua fluorada.



¿Qué es la gingivitis del embarazo?

- Una forma de enfermedad en las encías que sufren algunas mujeres embarazadas.
- Provoca que las encías se enrojezcan, se inflamen y sangren con facilidad.
- Si se deja sin tratar, puede convertirse en una enfermedad periodontal más grave.
- Para prevenir las enfermedades periodontales, cepílese alrededor de las encías con regularidad. Su dentista podría recomendarle una limpieza profesional.



Consejos para el Bebé

- Ponga sólo agua, fórmula para bebés, leche o leche materna en los biberones; no ponga agua endulzada, jugo de frutas ni refrescos.
- No acueste al niño con el biberón.
- Use chupetes limpios y no los lama para limpiarlos.
- Después de alimentar a su bebé, pásele por las encías una gasa o toallita húmeda y limpia.
- Lave los dientes del bebé con un cepillo de dientes de tamaño infantil y una cantidad pequeña de pasta de dientes fluorada.



Para niños menores de 3 años

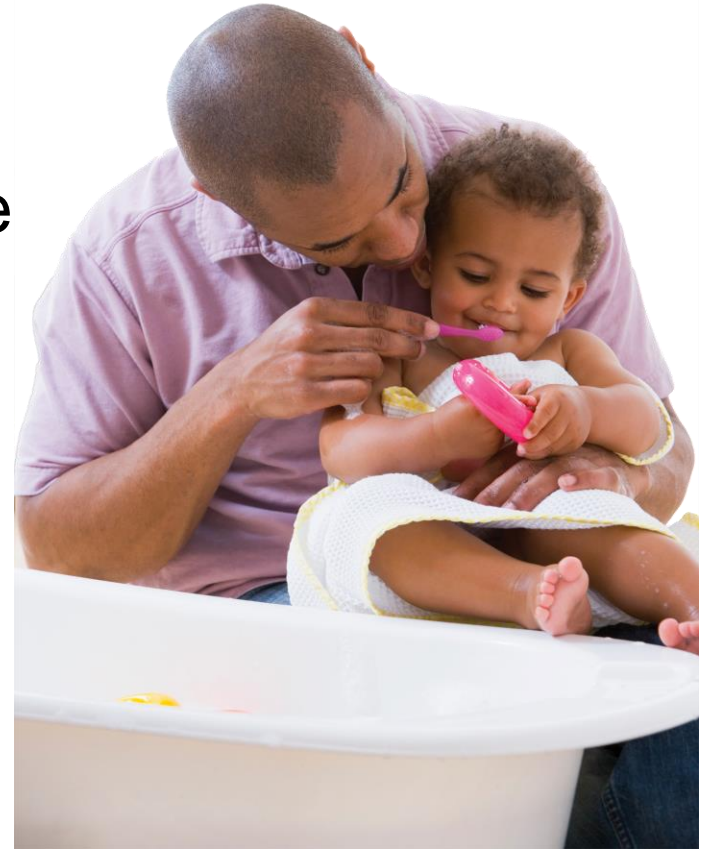


Para niños de 3 a 6 años de edad

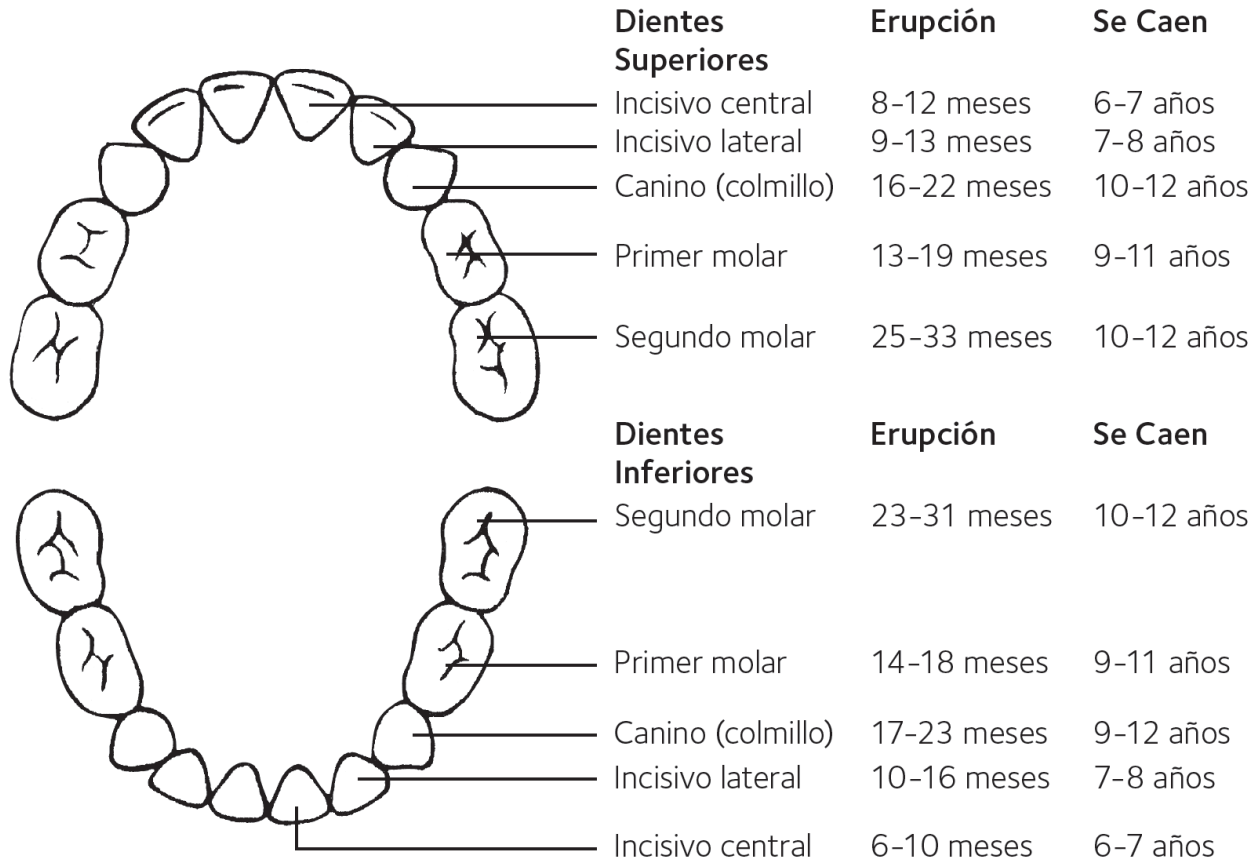


¿Cuándo salen los dientes de leche?

- Los 20 dientes primarios o de leche ya están presentes en la mandíbula de un bebé al nacer.
- Los cuatro incisivos generalmente salen de las encías (o erupcionan) entre los cuatro y los seis meses de edad.
- Algunos niños no tienen su primer diente hasta los 12 o 14 meses.



Dientes Primarios: Calendario de Erupción



Dientes Superiores		
Dientes Superiores	Erupción	Se Caen
Incisivo central	8-12 meses	6-7 años
Incisivo lateral	9-13 meses	7-8 años
Canino (colmillo)	16-22 meses	10-12 años
Primer molar	13-19 meses	9-11 años
Segundo molar	25-33 meses	10-12 años
Dientes Inferiores		
Dientes Inferiores	Erupción	Se Caen
Segundo molar	23-31 meses	10-12 años
Primer molar	14-18 meses	9-11 años
Canino (colmillo)	17-23 meses	9-12 años
Incisivo lateral	10-16 meses	7-8 años
Incisivo central	6-10 meses	6-7 años



Cepillándose por Dos: Prueba

¿Verdadero o Falso?
La leche materna puede
provocar caries.

Verdadero

Cualquier líquido con azúcar que tenga contacto con los dientes puede exponer los dientes de su hijo a la placa dental. Por eso es importante no acostar nunca al niño con el biberón.



Cepillándose por Dos: Prueba

¿Verdadero o Falso?

No puedo ir al dentista estando embarazada.

¡Falso!

Las visitas al dentista no suponen ningún riesgo, y son importantes, durante el embarazo. Haga saber a la oficina dental que está embarazada y cuantos meses de embarazo tiene.



Cepillándose por Dos: Prueba

¿Verdadero o Falso?
No importa si los dientes de leche tienen caries.
Son temporales y se van a caer.



¡Falso!

Los dientes de leche son importantes porque guardan espacio en la mandíbula para los dientes permanentes. Si un diente de leche se pierde demasiado pronto debido a la caries, puede provocar que los dientes permanentes estén torcidos o apilados.



Cepillándose por Dos: Prueba

¿Verdadero o Falso?

Debo llevar a mi hijo a su primera visita dental con 3 años.

Falso

La mejor edad es dentro de los seis meses posteriores a la aparición del primer diente, o alrededor de la fecha de su primer cumpleaños. No espere a que haya una emergencia dental para acostumbrarlo a ir al dentista.

