



Heidi J. Stark, D.D.S.  
Diplomate, American Board of Pediatric Dentistry  
Libby A. Johnson, D.D.S.  
Diplomate, American Board of Pediatric Dentistry  
Emily J. Egley, D.D.S.  
Diplomate, American Board of Pediatric Dentistry  
Katie J. Garcia, D.D.S.  
Diplomate, American Board of Pediatric Dentistry

## **Estableciendo una Boca Saludable para Su Bebé**

### **Caries Dentales**

- Para tener una carie se requieren tres cosas: un diente, bacteria, y comida.
- Bacteria que se encuentra naturalmente en la boca metabolizan el alimento para formar un ácido. El ácido se sienta en la superficie del diente y crea una carie.
- Si no se trata, la caries dentales se ha demostrado que causa dolor e infección.

### **Consideración de Alimentos y Dieta**

- Nunca ponga a su bebé a dormir con un biberón de leche materna o de fórmula. Este comportamiento aumenta el riesgo de caries a su bebé.
- Evite todos los jugos (incluso 100% y naturales), refrescos, frutas secas, frutas y vitaminas gomosas, y los dulces pegajosos.
- Tazas para bebés sólo deben contener agua o leche (no leche de chocolate o jugo).

### **El Embarazo y Su Salud Oral**

- Al planificar los embarazos, tenga planes de visitar a su dentista también.
- Es importante mantener un buen higiene oral y una dieta saludable para un embarazo saludable.
- La investigación ha demostrado que las caries dentales y la enfermedad periodontal (encías infectadas) sin tratar aumentan el riesgo de complicaciones durante el embarazo, tales como partos prematuros y bebés bajo de peso al nacer.

### **Recomendaciones para Dentición**

- Deje que su bebé muerda anillos de dentición refrigerados o una toallita húmeda.
- Le puede dar Tylenol para niños a su bebé (dosis recomendada en función del peso) o ibuprofeno para niños (dosis recomendada basada en el peso después de 6 meses de edad).
- No recomendamos cualquier marca o receta de geles para dentición. Geles para la dentición no son efectivos debido a que el agente tópico típicamente no se adhiere a las encías donde se necesita y el bebé termina por comerse el gel. Se han notificado casos de sobredosis con geles orales.

### **El Cuidado de la Boca de Su Bebé**

- Antes del primer diente puede limpiar las encías del bebé con un paño húmedo. No es necesario pero se inicia una rutina que puede conducir fácilmente a los buenos hábitos de cepillado.
- Establezca una rutina de cepillado tan pronto como el primer diente.

- Cepille los dientes dos veces al día, una vez por la mañana y antes de acostarse.
- Use un cepillo de dientes del tamaño apropiado para su edad con agua del grifo o pasta de dientes para niños.
- Para cepillar los dientes posicione a su bebé con la cabeza en sus piernas, mientras esté sentado en el suelo, sólo así usted tendrá el mayor acceso a la boca y los dientes. (Imagen 1).
- Además, si dos adultos están disponibles, es mejor sentarse en una posición de rodilla con rodilla y reclinar el niño mientras un adulto tiene las manos y el cuerpo del bebé. El segundo adulto cepilla los dientes con la cabeza del bebé en sus piernas. (Imagen 2).
- Si su bebé no es cooperativo al usar un cepillo de dientes, también puede usar un trapito o un cepillo de dedo mojado para limpiar los dientes.
- Si su bebé se alimenta durante la noche se recomienda limpiar los dientes con cualquiera de los métodos anteriores antes de poner a su bebé a la cama.
- Un carie en la boca aumenta el riesgo de que su bebé tenga caries. Las bacterias que causan las caries dentales son transmisibles. Tener caries dentales no es “genético” sino más bien las bacterias son compartidas entre la madre y el bebé. Evite compartir utensilios y popotes o limpiar el chupón con su boca. Esto pasará las bacterias de su boca a la boca de su bebé.

**Imagen 1**



**Imagen 2**



**Visita a un dentista pediátrico al primer año de edad para establecer un hogar dental.**

North Office: 3272 Salt Creek Circle, Suite A • Lincoln, NE 68504 • 402-476-1500 • Fax 402-476-1510

Southeast Office: 4301 S. 80<sup>th</sup> St. • Lincoln, NE 68516 • 402-476-4301 • Fax 402-476-4305

[www.lincolnpediatricdentistry.com](http://www.lincolnpediatricdentistry.com)