

# CUÁNTO

## ¿Pasta con fluoruro?

## ¿Jugo\*?

Menos de 2 años:  
Untar apenas el tamaño  
de un grano de arroz

2-5 años:  
El tamaño de un frijol

**Es mejor escupir y  
no enjuagar  
después de cepillar**

*Imágenes de cepillos con  
licencia de Calgary  
Health Region™.*

Menos de 6  
meses:  
Nada

Bebés de más  
de 6 meses y  
niños pequeños:

4-6 onzas por día,  
PERO no como  
bebida pacificadora

Niños más  
grandes y  
adolescentes

2 porciones por día,  
6 onzas por porción

*\*Recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría.*

# ¿QUÉ CAUSA LAS CARIES?

Las bacterias (gérmenes) causan caries.



◆ Los gérmenes que causan caries pasan fácilmente de un miembro de la familia a otro.



◆ Los gérmenes se alimentan de los azúcares en bebidas y alimentos endulzados. Gérmenes producen la placa y el ácido.



◆ La placa es una sustancia pegajosa que se forma en los dientes después de comer. ("Dientes sin brillo" = iplaca!) El ácido en la placa irrita las encías y las enrojece e inflama. El ácido también debilita el esmalte de los dientes- la capa blanca externa que protege al diente.

◆ Un ataque ácido dura unos 20 a 40 minutos. Un nuevo ataque ácido comienza con cada sorbo o bocado de un alimento o bebida azucarados. Comer o beber frecuentemente significa que habrá ataques ácidos todo el día.



◆ Los ataques ácidos frecuentes debilitan el esmalte de los dientes. Las caries se forman cuando el ácido forma un agujero en el esmalte de los dientes.



Es más probable que los padres con buena salud bucal tengan bebés sanos con buena salud bucal.

PARA MANTENER LOS DIENTES SANOS:

- ◆ Cepillar dos veces al día durante 2 minutos.
- ◆ Usar pasta con fluoruro.
- ◆ Visite el dentista cada seis meses.
- ◆ Limitar los bocados entre comidas.
- ◆ Restringir las comidas y bebidas azucaradas sólo a la hora de comer.

Si quiere saber más sobre cómo mantener saludables los dientes de su hijo, contacte a:

Office of Oral Health

Maryland Department of Health and Mental Hygiene

201 W. Preston Street, 3rd Floor

Baltimore, MD 21201

(410) 767-5300

oralhealth@dhmh.state.md.us

<http://fha.maryland.gov/oralhealth/>



Los servicios e instalaciones del Departamento de Salud e Higiene Mental (DHMH, por su sigla en inglés) de Maryland son dirigidos sobre una base no discriminatoria. Esta política prohíbe la discriminación por raza, color, sexo o nacionalidad y se aplica a las disposiciones de empleo y otorgamiento de ventajas, privilegios y facilidades.

El Departamento, en cumplimiento de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, garantiza que las personas con discapacidades calificadas reciban una oportunidad de participar y beneficiarse de los servicios, beneficios y oportunidades de empleo de DHMH.

# Salud bucal y sus hijos pequeños



Algunos consejos saludables del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland



Martin O'Malley, Gobernador  
Anthony G. Brown, Vicegobernador  
Joshua M. Sharfstein, M.D., Secretario

## Nacimiento hasta 6 meses

- ◆ **Los dientes de leche son importantes!** La caries causan infección y dolor. Una boca limpia y sin gérmenes es un lugar sano para que los dientes crezcan.

- ◆ **La buena salud dental comienza antes de que aparezca el primer diente.** Después de alimentarlo pase un paño húmedo y limpio por las encías de su bebé.



- ◆ **Los gérmenes que causan caries pasan de persona a persona.**

- Limpie los chupetes con agua jabonosa tibia, no con su boca.
- Evite compartir cucharas y tazas.
- No comparta chupetes con otros bebés.

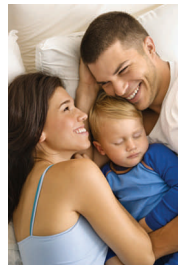
- ◆ **Ponga sólo leche materna, fórmula o agua común en el biberón.** Las bebidas dulces, como el jugo, bebidas deportivas y refrescos, tienen azúcar. Evite sumergir los chupetes en azúcar o miel.



- ◆ **Los dientes de leche ayudan a su hijo a hablar, comer y crecer.** El primer diente de leche aparece alrededor de los 6 meses.

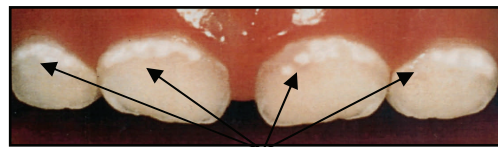
## 6 meses a 1 año

- ◆ **Cepille los dientes de su bebé con pasta con fluoruro.** Unte una cantidad pequeña (como un grano de arroz) en el cepillo y cepille dos veces por día. Después del desayuno y antes de dormir. Puede ser más fácil cepillar si coloca la cabeza del bebé sobre su regazo.



- ◆ **Haga dormir al bebé con abrazos y amor, no un biberón.** Puede causar caries dormir con un biberón con leche, fórmula, jugo o una bebida azucarada.

- ◆ **Una vez al mes, levante el labio.** Manchas blancas o marrones a lo largo de la encía pueden ser señales de que se están formando caries. Contacte al dentista de su bebé o al proveedor médico si ve algo inusual.



*Las manchas blancas a lo largo de la línea de la encía son el comienzo de la caries dental. Visite al médico o dentista de su bebé ahora y consulte por el barniz de fluoruro para ayudar a detener el proceso de la caries.*

## 1 año a 2 años

- ◆ **Agende la primera visita al dentista para el primer cumpleaños.** Si todavía no tiene dentista, pida al proveedor médico que revisen los dientes del bebé. Vea a un dentista si se observan o sospechan caries.



- ◆ **Quite el biberón si es un niño pequeño.** Enseñe a su niño a beber de una taza o vaso común, no de una taza con sorbete.



- ◆ **Reconsidere la bebida.** Dé a su hijo leche o agua y limite la cantidad de jugo de fruta al 100% a 4-6 onzas por día con las comidas. Evite darle otras bebidas

endulzadas, como refrescos, bebidas deportivas y jugos endulzados.



- ◆ **Cepille los dientes de su hijo dos veces por día con un poco de pasta con fluoruro.**



- ◆ **Consulte sobre el barniz de fluoruro.** El barniz de fluoruro es un recubrimiento protector que se pinta sobre los dientes para prevenir nuevas caries y detener las pequeñas que están comenzando.

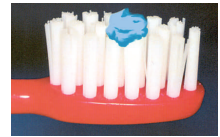
- ◆ **Visite el dentista cada seis meses.**

## 2 años a 5 años

- ◆ **Los dientes de leche son importantes!** Conservan el espacio para los permanentes. Los 20 dientes de leche ya están en su lugar usualmente a los 3 años. ¡Se supone que algunos deberían durar hasta los 12 años!



- ◆ **Comience a enseñar a su hijo cómo cepillar los dientes.**



Use una cantidad del tamaño de un frijol de pasta con fluoruro. Cepille dos veces al día durante dos minutos como mínimo. Es mejor escupir y no enjuagar después del cepillado. Supervise hasta los 7-8 años.



- ◆ **Comer bien.** Dé a su hijo refrigerios saludables, como queso, vegetales en bastón y frutas frescas. Guarde los alimentos dulces, como tortas, pasteles y golosinas, para ocasiones especiales, no a diario.

- ◆ **Visite el dentista cada seis meses.**

- ◆ **Conozca el riesgo que tiene su hijo de tener caries.** Los niños con malos hábitos de cepillado, que comen frecuentemente bocadillos y bebidas azucaradas y que tienen familiares con caries no tratadas tienen el riesgo más alto.