



# KidCare

¡En LIBERTY nos preocupamos por más que sólo dientes!

## Consejos de salud dental para niños



**Los dientes sanos y los buenos hábitos de salud dental comienzan en los primeros años de vida. Aquí hay algunos consejos dentales para los miembros más pequeños de su familia para ayudarlos a mantener dientes sanos y evitar caries, enfermedades de las encías y otros problemas de salud dental.**



**¿Cuándo empiezo?** El cuidado bucal debe comenzar poco después del nacimiento de su bebé. Las encías deben limpiarse después de cada alimentación. Esto se logra mejor limpiando las encías suavemente con una gasa húmeda o un paño suave. Debe empezar a cepillar los dientes de su hijo tan pronto como aparezcan. Insista en un buen cepillado antes de acostarse.



**¿Cómo puedo evitar las caries por el uso del biberón?** Una vez que comienzan a aparecer los dientes de su bebé, debe tener especial cuidado de que estos nuevos dientes no desarrollen caries. Una forma común en la que un bebé puede desarrollar caries se llama “boca del biberón”, que es causada por la lactancia prolongada con leche, fórmula o jugos, especialmente a la hora de acostarse o de la siesta. No debe usar el biberón como chupón. Si debe darle un biberón a su bebé a la hora de acostarse o de la siesta, asegúrese de que contenga agua pura.



**¡Hora de ir al dentista!** Los niños deben visitar al dentista antes de su primer cumpleaños. En la primera visita, su dentista examinará la boca de su hijo en busca de signos tempranos de caries y otros problemas. El dentista le dirá muchas de las cosas que debe saber para ayudar a su hijo a crecer sin caries.

### **¡Prepare a su hijo para la primera visita al dentista con mucha diversión y sin miedo!**

Puede hacer que la primera visita de su hijo al dentista sea agradable y positiva. Dígale a su hijo con anticipación que alguien le revisará los dientes y se los limpiará. La mayoría de los dentistas prefieren que un padre esté presente para el examen de cualquier niño menor de tres años. Algunos piden a los padres que se sienten en el sillón dental y sostengan al niño en su regazo durante los primeros exámenes. También puede ser útil llevar a sus hijos menores a la consulta dental de un hermano mayor para que puedan acostumbrarse al consultorio y al personal.



**Los deportes y los dientes de los niños** Los niños que practican deportes necesitan una protección bucal adecuada para evitar lesiones en la boca, como la caída de los dientes. Su dentista puede personalizar los protectores bucales para las necesidades de su hijo.



**¿Qué papel juega la nutrición en el desarrollo dental saludable?** Los hábitos alimenticios saludables conducen a dientes saludables. Muchos bocadillos que comen los niños pueden provocar la formación de caries. Trate de limitar los bocadillos de su hijo y elija alimentos nutritivos como verduras, yogur y quesos bajos en grasa. Aliente a los niños a beber agua durante el día (especialmente después de comer dulces). Ayudará a enjuagar el azúcar de los dientes hasta que haya tiempo para un cepillado adecuado.



**¿Es necesario el fluoruro?** Los estudios han demostrado que los niños que beben agua fluorada desde el nacimiento tienen hasta un 65% menos de caries. Si vive en una comunidad sin suministro de agua fluorada, puede asegurarse de que sus hijos obtengan su fluoruro usando tabletas, gotas o gel y aplicando

tratamientos tópicos con fluoruro en el consultorio dental. Consulte con su dentista para más consejos.



**¿Son necesarias las radiografías de los dientes primarios (de leche)?** Si bien los dientes primarios (de leche) están en la boca de su hijo solo durante algunos años, es muy importante que se mantengan en el mejor estado de salud para garantizar que los dientes permanentes salgan de manera normal. Es posible que su dentista quiera tomar radiografías para detectar cualquier caries invisible que deba rellenarse o para asegurarse de que los dientes permanentes se estén formando debajo de la superficie de la encía y estén en buena posición.



**¿Qué son los selladores dentales** Hoy en día, la mayoría de las caries ocurren en la superficie de masticación de los dientes posteriores. Los selladores dentales brindan una protección específica contra ese tipo de caries. Un sellador dental es un material plástico que se “pinta” directamente en las ranuras de las superficies de masticación del diente. El sellador actúa como una barrera para proteger el esmalte de la placa y los ácidos, además previene la formación de caries.