

Una boca sana, un niño sano

El cuidado de la salud bucal de los niños debe comenzar a partir del embarazo de la madre, dado que la salud bucal de una mujer embarazada puede tener impacto en la salud de su bebé.

Los padres o cuidadores pueden ayudar a mantener la salud bucal de los recién nacidos y bebés realizando masajes suaves en sus encías con una toallita húmeda. Cuando aparezcan los dientes, cepille suavemente con un cepillo de dientes para niños sin pasta dental. Cuando el niño cumpla un año, es importante llevarlo por primera vez al dentista para realizar un examen bucal.

Cuando los niños comienzan a caminar o alcanzan la edad preescolar, ayúdeles a cepillarse los dientes con una pequeña cantidad de pasta dental y a utilizar el hilo entre los dientes cuando les crecen juntos. Los niños en edad escolar deben cepillarse los dientes al menos dos veces al día durante dos minutos cada vez como mínimo, luego usar el hilo dental y por último utilizar un enjuague bucal.

Hay muchas otras formas de cuidar la salud bucal de su hijo. Asegúrese de que los niños usen un protector bucal al practicar deportes, tengan buenos hábitos de alimentación y continúen con las visitas periódicas al dentista para realizar controles.



¿Sabía usted?

Los niños deben cepillarse los dientes al menos dos veces al día durante dos minutos cada vez como mínimo.



Consejos útiles

Sugerencias adicionales para la salud bucal de su hijo:

- **Evite la caries por el uso del biberón.** Nunca permita que un niño se quede dormido con un biberón, a menos que contenga agua. Los líquidos azucarados pueden acelerar la aparición de caries en la boca.
- **Reduzca el riesgo de propagar gérmenes.** Nunca comparta utensilios para comer con un niño o limpie el chupete del bebé con algo que no sea agua tibia jabonosa.
- **Controle el uso de los chupetes y la succión de los dedos.** Si la succión de los dedos o el uso del chupete continúan después de los 4 años, esto puede alterar los dientes y el desarrollo de la mandíbula. También puede provocar una sobremordida o dientes que salen torcidos.
- **Ayude a establecer buenos hábitos de salud bucal.** Deje que los niños se cepillen y utilicen el hilo dental con supervisión y ayuda hasta que puedan hacerlo con seguridad ellos solos, generalmente a los 7 años.

 **DELTA DENTAL®**

Visítenos en línea para obtener más información sobre la salud bucal y la salud en general.

Delta Dental of Arkansas, Indiana, Kentucky, Michigan, New Mexico, North Carolina, Ohio, y Tennessee.

