

Hoja informativa para las familias

Caries dentales en los niños pequeños



Las caries dentales son la enfermedad infecciosa más común de la niñez. Las caries dentales pueden interferir en actividades tales como comer, dormir, hablar, jugar y aprender. Ayude a su niño a tener una sonrisa saludable y a prevenir las caries dentales.

¿Qué ocasiona las caries dentales?

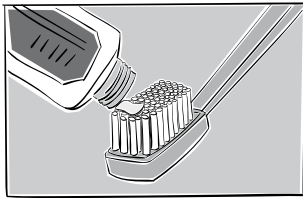
Las caries dentales son producto de las bacterias que viven en la boca. Las bacterias se multiplican con la ingestión de alimentos pegajosos y azucarados y producen ácidos dañinos que carean el esmalte de los dientes.

¿Cómo se pueden prevenir las caries dentales?

Evite la propagación de las bacterias

- Cepille y use hilo dental en sus propios dientes para evitar pasar bacterias a su niño.
- Visite al dentista con regularidad.
- Evite compartir utensilios, cepillos de dientes, tazas y colocarse los chupones (chupetes) del niño en la boca.

Comience por limpiar la boca del niño y cepillarle los dientes a una temprana edad.



- Pase un trapito limpio a las encías de su bebé a diario.
- Cuando le empiecen a salir los dientes, use un cepillo de dientes pequeño y de cerdas suaves.
- Cepille los dientes del niño con dentífrico fluorado todos los días después del desayuno y antes de que el niño se vaya a dormir.
- Ayude al niño con el cepillado de dientes hasta la edad de los 8 años.

Proporcione alimentos y bebidas saludables

- Evite dar alimentos pegajosos y azucarados como dulces, galletitas, productos de repostería, pasas de uvas y bebidas azucaradas.
- Limite la cantidad de meriendas (tentempiés) a una sola por la mañana y una sola por la tarde.
- Motive al niño a beber agua cuando tenga sed.
- No dé jugos o refrescos en el biberón.
- No ponga a los bebés a dormir con el biberón en la boca.
- No dé bebida (con la excepción de agua) en una tacita para bebés para llevar y beber entre las comidas y las meriendas (tentempiés).

Hable con su profesional de salud o dentista sobre el fluoruro

El fluoruro fortalece los dientes y los hace más resistentes a las caries. Puede estar presente en el dentífrico, el agua potable y se lo puede tomar como complemento. Los tratamientos de barniz de fluoruro ayudan a prevenir las caries e invierten el proceso de las caries dentales en la etapa inicial. La mayoría de las provisiones de agua pública local le agregan fluoruro al agua de la llave.

Visite al dentista

Lleve a su niño al dentista con regularidad a partir de los 12 meses de edad.