



¡MANTENGA LOS DIENTES DE SU NIÑO SALUDABLES!

Ayude a prevenir caries y picaduras dentales en los niños

¿Sabe usted por que los niños tienen caries y picaduras dentales?

Las picaduras dentales ocurren cuando la bacteria en la boca alimenta azúcares en los alimentos que consumen. La bacteria hace ácidos los cuales corroen el esmalte dental.

Cuando los niños consumen más azúcar, ellos son más propensos a tener picaduras dentales.

Consumiendo menos alimentos que tienen mucha azúcar, cepillándose los dientes, usando hilo dental, y visitando al dentista cada 6 meses, ayudará a mantener los dientes de su niño saludable.

Déle bocadillos saludables:

- Vegetales crudos (zanahorias, apio, pimientos)
- Fruta fresca
- Nueces (para niños mas grandes)
- Mantequilla de Maní ó mantequilla de almendra con galletas de bajo contenido en azúcar.
- Yogurt

Límite los bocadillos dulces:

- Galletas dulces
- Galletas saladas
- Dulces
- Papitas
- Cereales
- Jugos de fruta y refrescos

¡CEPÍLLESE LOS DIENTES DESPUÉS DE COMER!

Comience temprano limpiando los dientes y encías de su bebé con un paño suave después de cada biberón ó de darle pecho.

No comparta la bacteria en la boca. Trate de no besar a su bebé en la boca, y no limpie el chupón con su boca. No deje que los niños compartan los chupones, cucharas, ó cualquier cosa que ellos se pongan en la boca.

No alimente a su bebé bebidas azucaradas. Como una botella ó una taza de jugo ó leche. En cambio ofrezca un vaso de agua antes de acostarse.

Enséñele a su niño como cepillarse los dientes.

Proporcione ayuda hasta que el ó ella tenga la edad suficiente para hacerlo correctamente -generalmente a los 7 años.

No alimente a su bebé comidas azucaradas. Ayude a su niño a aprender a comer comidas saludables y desarrollar buenos hábitos que perdurarán toda la vida.

Lleve a su niño al dentista antes del primer cumpleaños ó antes, si es que el ó ella tienen dientes.

- Asegúrese de informar al dentista que su niño toma medicina regularmente, ya que algunas medicinas pueden aumentar el riesgo de caries en los dientes.
- Hable con el dentista sobre el uso de pasta dental con fluoruro ó añadir vitaminas a la dieta de su niño.

