

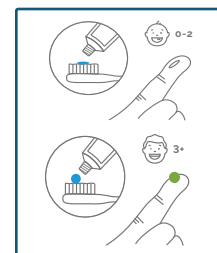
Pensábamos que los dientes de los bebés no eran muy importantes. Pero aprendimos que los dientes ayudan a los niños a comer alimentos nutritivos, hablar con claridad y hacer espacio para los dientes permanentes.

Aquí le enseñamos cómo:



Comience con su primer diente.

- Haga que cepillarse los dientes sea parte de la rutina de levantarse y acostarse, y use una pasta dental con fluoruro. (El fluoruro es un mineral que ayuda a proteger los dientes.) Utilice un cepillo de dientes blando con una pequeña cantidad de pasta dental (del tamaño de un grano de arroz).
- A medida que los niños crecen, ayúdelos a aprender a usar el cepillo de dientes. Cuando su hijo cumpla 3, use una cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante. Debe aplicar la pasta dental y ayudar al niño a cepillarse hasta los 6-8 años.
- Lleve a su bebé al dentista, aproximadamente, cuando cumpla 1 año.



Deles la bienvenida a sus primeros dientes permanentes.

- Pídale al dentista o médico de su hijo que aplique barniz de fluoruro en sus dientes para prevenir caries.
- Una vez que le salgan los dientes de la parte de atrás de la boca (molares), protéjalos con selladores que pueden ser aplicados por un profesional odontológico.



Una dieta saludable es buena para los dientes.

- Incluya frutas o vegetales frescos en las comidas siempre que pueda.
- Limite los refrigerios dulces como pan dulce y caramelos.
- Reemplace los refrigerios salados, como papas fritas y pretzels, con vegetales o queso.



Fumar, vapear y mascar tabaco son malos para su boca

- Aliente a su hijo pequeño o adolescente a evitar los productos de tabaco de todo tipo. Estos incluyen:
 - » Cigarrillos, cigarros, cigarrillos, narguiles
 - » Cigarrillos electrónicos y productos para vapear (JUUL)
 - » Tabaco sin humo o de mascar
- Estos nos exponen a sustancias químicas que provocan cáncer en los labios, las mejillas, las encías y los pulmones. Los fumadores tienen el doble de probabilidad de perder los dientes que los no fumadores.



VPH

El cáncer de boca y garganta, y otras enfermedades causadas por el VPH (virus del papiloma humano) pueden prevenirse con la vacuna contra el VPH. Tanto niñas como niños pueden comenzar a recibir esta vacuna cuando tienen entre 9 y 11 años para prevenir el cáncer en el futuro.



Deportes

Para proteger los dientes contra lesiones, es importante que los niños que jueguen deportes y otras actividades recreativas usen un protector bucal. Pídale más información a su dentista o médico.



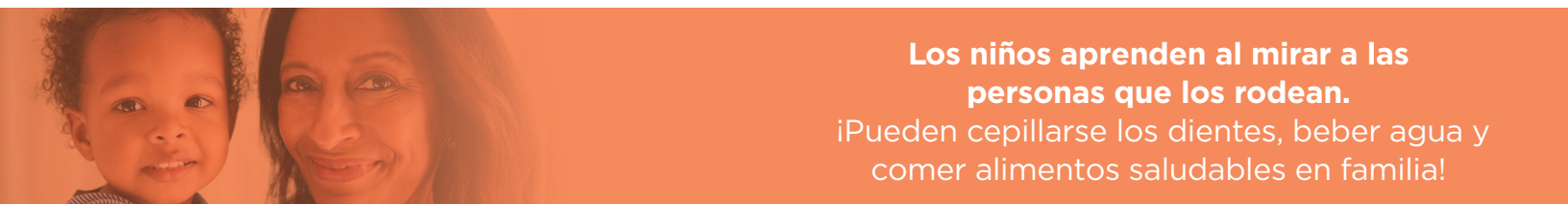
¡El agua es buena para su salud en todo sentido!

Agua del grifo

- El agua del grifo se puede beber con seguridad y cuesta menos que el agua embotellada.
- La mayor parte del agua del grifo contiene fluoruro, pero la mayoría de las aguas embotelladas no.
- Agregue una rodaja de cítrico, pepino o una hoja de menta para mejorar el sabor del agua del grifo.

Agua de pozo

- El agua de pozo debe analizarse regularmente para garantizar que se pueda beber con seguridad. Los análisis están disponibles a través de la mayoría de los departamentos de salud pública del estado o el condado.
- Al mismo tiempo, el agua de pozo se puede analizar para garantizar que tenga la cantidad correcta de fluoruro para proteger los dientes de su familia.



Los niños aprenden al mirar a las personas que los rodean.
¡Pueden cepillarse los dientes, beber agua y comer alimentos saludables en familia!

La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Esta publicación ha sido desarrollada por la American Academy of Pediatrics. Los autores y colaboradores son autoridades expertas en el área de la pediatría. No se ha solicitado ni aceptado ninguna participación comercial de ningún tipo en la preparación de los contenidos de esta publicación. La presencia de cualquier logotipo corporativo en publicaciones de la AAP no constituye ni implica un aval de ningún producto o servicio.

Copyright © 2020 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

Puede descargar o imprimir material de nuestro sitio web solamente para referencia personal. Para reproducir de cualquier forma con fines comerciales, comuníquese con la American Academy of Pediatrics.

Las personas que aparecen en las fotografías de esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas tratados. Cualquier personaje que estén representando es ficticio.

La lista de recursos no implica que la American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente.

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



Somos los líderes de la salud bucal de los hispanos, brindamos servicio, educación, defensa y liderazgo