

# ¡Sonrisa brillante, desde la infancia en adelante!

Desde el momento en que nace tu bebé, la salud de su boquita es importante.



## ¡En sus marcas, listos, fuera!



**Durante el embarazo, prepárate para el cuidado de la salud dental de tu bebé.**

### Durante el embarazo

Durante el embarazo, tu salud dental establece las bases para la salud dental de tu bebé. ¡Los hábitos saludables comienzan contigo!



- Ve al dentista durante el embarazo.
- Está bien tener exámenes, radiografías, limpiezas, y tratamientos dentales durante el embarazo.
- Si vas al dentista durante el embarazo, puedes evitar la inflamación de las encías (la gingivitis), que puede ser causada por cambios hormonales durante el embarazo.
- Cepilla los dientes por dos minutos con una pasta dental con fluoruro dos veces al día.
- Evita las bebidas y los alimentos azucarados. Escoge botanas saludables como frutas y verduras. Bebe agua durante todo el día.
- Usa hilo dental todos los días.

**¡Las encías les limpiamos!**

### 0-6 meses

Incluso antes de que le salgan los dientes, es importante mantener la sonrisa limpia y sana.



- Acuéstalo sin un biberón en la boca.
- Después de alimentarlo, limpia las encías con una toallita o con un cepillo de dientes de dedo.
- Para aliviarle del dolor cuando le salgan los dientes, usa un anillo mordedor frío y limpio o una toallita húmeda y fría.
- Para proteger la boquita de tu bebé de los gérmenes que causan las caries dentales, limpia la tetina del biberón, el chupete, los cubiertos y los anillos mordedores después de cada uso y cuando se ensucian. Límpialos con jabón y agua caliente, un calentador de biberones o un lavaplatos. No pongas estas cosas en tu boca, lo que puede transferir a la boca de tu bebé los gérmenes que causan las caries dentales.

**¡Sus dientes cepillamos!**

### 6-12 meses

¡Y a la edad de un año, al dentista los llevamos!



- Cuando le salga el primer diente, comienza a usar un cepillo suave para niños dos veces al día. Usa una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un grano de arroz.
- Al menos una vez a la semana, revisa los dientes superiores de tu bebé para ver si tienen puntos o manchas de color blanco o marrón, los que pueden convertirse en caries.
- Haz una cita dental cuando le salga el primer diente o antes de que cumpla un año.
- Pregúntale al dentista si se debe aplicar a los dientes de tu bebé una capa fina de fluoruro llamada barniz de fluoruro.
- Evita las bebidas y comidas azucaradas.

## ¡Dientes limpios desde el principio!



### 1-3 años

Forma rutinas para mantener los dientes limpios.

- Si todavía no ha ido al dentista, haz una cita.
- Pregúntale al dentista si se debe aplicar a los dientes de tu bebé una capa fina de fluoruro llamada barniz de fluoruro.
- Después de la primera visita al dentista, ve cada 6 meses, a menos que tu dentista te indique lo contrario.
- Continúa cepillando los dientes dos veces por día por dos minutos. Usa una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un grano de arroz.
- Al menos una vez a la semana, revisa los dientes superiores de tu bebé para ver si tienen puntos o manchas de color blanco o marrón, los que pueden convertirse en caries.
- Evita las bebidas y comidas azucaradas.
- Si los dientes se tocan, es hora de empezar a usar hilo dental.

## Dos veces al día cepillamos. Cómo hacerlo les mostramos.



### 3-5 años

Ayúdales a aprender cómo cepillarse y usar hilo dental.

- Continúa cepillando los dientes de tu niño(a) dos veces por día. Usa una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un chícharo. Para que sea más divertido, canta una canción cuando llega la hora de cepillar los dientes. Después, asegúrate de que tu niño(a) escupa la pasta dental y no la trague.
- Deja que trate de cepillarse y usar hilo dental mientras te vea cepillarte y usar hilo dental. ¡Los niños aprenden copiándonos! Después de que lo haya intentado, cepilla y usa hilo dental en los dientes de tu niño(a) para que estén totalmente limpios.
- Continúa llevando a tu niño(a) al dentista cada 6 meses, a menos que tu dentista te indique lo contrario.
- Habla con tu dentista si tu niño(a) tiene más de 3 años y sigue poniendo en la boca el chupete, el pulgar o los dedos.
- Pregúntale al dentista si se debe aplicar a los dientes de tu niño(a) una capa fina de fluoruro llamada barniz de fluoruro.
- Evita las bebidas y comidas azucaradas.
- Cada día, usa hilo dental entre los dientes que se tocan.

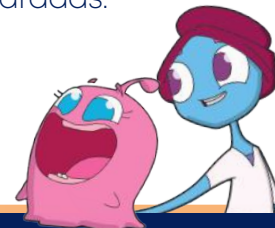
## ¡Conocemos sus dientes permanentes!



### 6-12 años

Aunque todavía son niño(a)s, entran sus dientes adultos.

- Los primeros dientes permanentes aparecerán alrededor de los 6 años, lo que son los primeros molares.
- Asegúrate de que tu niño(a) se cepille dos veces al día con pasta dental con fluoruro por dos minutos y use hilo dental a diario. Hasta los 7 o 8 años, cepilla sus dientes y usa hilo dental después de que lo haya intentado para que los dientes de tu niño(a) estén totalmente limpios.
- Continúa yendo al dentista cada 6 meses, a menos que tu dentista te indique lo contrario.
- Pídale al dentista una capa protectora llamada sellador.
- Pregúntale al dentista si se debe aplicar a los dientes de tu niño(a) una capa fina de fluoruro llamada barniz de fluoruro.
- Evita las bebidas y comidas azucaradas.



## ¡Limpiar con el cepillo y el hilo dental ha convertido en cosa habitual!



### 12+ años

Tener dientes y encías sanas durante la niñez es fundamental para que la boca sea más saludable por vida.

- Casi todos los dientes permanentes de tu niño(a) han salido. Las segundas muelas aparecen alrededor de los 12 años.
- Asegúrate de que tu niño(a) se cepille dos veces al día con pasta dental con fluoruro por dos minutos y use hilo dental todos los días.
- Continúa yendo al dentista rutinariamente
- Pídale al dentista una capa protectora llamada sellador.
- Pregúntale al dentista si se debe aplicar a los dientes de tu niño(a) una capa fina de fluoruro llamada barniz de fluoruro.
- Evita las bebidas y comidas azucaradas.
- Mantener los dientes limpios y las encías sanas requiere más esfuerzo cuando tu niño(a) tiene frenos. Asegúrate de que tu hijo/a se cepille y use hilo dental a fondo.

