Dientes felices

La salud dental comienza en casa

Los primeros dientes de su bebé son importantes.

Los niños necesitan sus dientes para comer, hablar y sonreír. Todos los dientes son importantes. Puede ayudar a cuidar los dientes de sus hijos.

¿Sabía que puedes contraer caries dental?

- Los bebés no nacen con los gérmenes que causan la caries dental.
- Su bebé consigue los gérmenes al compartir chupones, cucharas, tazas y cepillos de dientes.

- Nunca ponga nada en la boca de su bebé que haya estado en la boca de alguien más.
- Corte pedazos de la comida para compartir con su hijo en vez de morderlos.

Come alimentos sanos para tener dientes sanos.

- Ofrécele a su hijo queso, yogur natural, frutas o verduras como bocadillos.
- Dale leche solo a la hora de la comida.
- El agua es una buena opción para tener dientes sanos.
- Limita las bebidas dulces, los jugos de frutas, los caramelos, las frutas secas y otros dulces que puedan causar caries dental.

Mantente atento a los signos de caries dental.

Cuando los dientes de leche tienen caries, un niño puede tener dolor, problemas de alimentación y del habla, y una pobre imagen de sí mismo. Si los dientes de leche se caen demasiado pronto, los dientes permanentes pueden salir encimados o desalineados. Hable con su profesional de salud si ves alguno de los signos siguientes:

A **Las manchas blancas** son los primeros signos de caries dental temprana.

B **Las manchas de color marrón o café claro** son signos de caries moderada.

C **Las manchas oscuras** y la pérdida de los dientes son signos de caries grave.

Cuidando los dientes en casa:

- Siempre carga a su bebé cuando lo alimentes con un biberón. Acostar a su bebé con un biberón puede hacer que se ahogue y causar caries dental.
- Limpie las encías de su bebé suavemente con un paño húmedo dos veces al día. Su bebé se acostumbrará a que le toquen las encías.
- Comience a cepillar los dientes de su bebé con un cepillo de dientes suave y pequeño en cuanto aparezca el primer diente.
- Los niños pequeños no se cepillan muy bien los dientes. Ayude a sus hijos a cepillarse los dientes hasta que tengan 7 u 8 años.
- Cepílle los dientes dos veces por día.

Cosas que pueden hacer los profesionales de salud:

- Hable con su profesional de salud sobre los dientes de su hijo antes del primer cumpleaños.
- Pregúntele al profesional de salud de su hijo sobre el fluoruro para los dientes de su hijo. El fluoruro es otra gran manera de proteger los dientes de su hijo de la caries.
- Consulte con su dentista o al departamento de salud para ver si el agua de su llave tiene fluoruro.
- Visita al dentista regularmente, con la frecuencia que su dentista recomiende.

Para obtener ayuda para encontrar un dentista:

Llama al 1-800-322-6384 o visita www.insurekidsnow.gov

CDPH

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Familias crecen sanas con WIC

California Department of Public Health, California WIC Program

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-888-942-9675 | MyFamily.WIC.ca.gov

(SP) Rev 02/22