

# Hábitos sanos para sonrisas felices



## Cuidado de la salud oral de su bebé

**E**s importante cuidar de la boca y dientes de su bebé. El primer diente de un bebé aparece generalmente alrededor de los 6 a 10 meses de edad. Los dientes primarios saludables (de bebé) ayudan a los niños a masticar la comida y hablar con claridad.



*¡La preparación para la escuela comienza con la salud!*



Sugerencias para mantener la boca y dientes de su bebé saludables:

- Limpieza de las encías y dientes de su bebé:
  - Limpie las encías de su bebé incluso antes de que vea el primer diente. Use una toallita limpia y humedecida para limpiar las encías. Haga esto dos veces al día, especialmente después del alimento de la noche.
  - Una vez que aparezca el primer diente del bebé, use un cepillo de dientes para bebé con cerdas suaves y cabeza pequeña. Coloque solo un poquitito (del tamaño de un grano de arroz) de pasta dental con fluoruro en el cepillo dental y cepille todos los lados de los dientes del bebé.
  - Cepille los dientes de su bebé en la mañana y antes de dormirse.
- Uso de biberones y tazas para sorber:
  - No acueste a su bebé en la cama con un biberón o taza para sorber llena con leche materna, fórmula infantil, jugo de fruta u otros líquidos excepto agua. Los líquidos que contienen azúcar pueden causar caries dental.
- Uso de chupones:
  - Limpie el chupón con jabón y agua.
  - Nunca limpie un chupón con su boca antes de dárselo a su bebé. Los gérmenes que provocan caries pueden pasar de su boca a la boca de su bebé.
  - Si el chupón se desgasta o se rompe, use uno nuevo.
  - No sumerja el chupón en alimentos dulces como el azúcar, miel o jarabe.
  - Nunca coloque un chupón con una cuerda o listón alrededor del cuello de su bebé. Esto podría ahogar a su bebé.



*Use solo un poquitito de pasta dental con fluoruro.*

Este folleto fue preparado por el National Center on Early Childhood Health and Wellness (Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia) bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

National Center on Early Childhood Health and Wellness. 2016. *Hábitos sanos para sonrisas felices: cuidado de la salud oral de su bebé*. Elk Grove Village, IL: National Center on Early Childhood Health and Wellness.

Fotos que requieren reconocimiento: Tony Armstrong / Flickr / CC BY-SA (primera página, parte superior); Pete / Flickr / CC BY (primera página, parte inferior)



ADMINISTRATION FOR  
**CHILDREN & FAMILIES**



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness