



**ORAL HEALTH KANSAS**

ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

## Trucos y Artimañas: **El primer año de su bebé**



Teniendo buena salud dental es esencial para la salud general de su bebé y el desarrollo. Puede mantener su bebe libre de caries desde el principio.

### **Cuidado dental diaria:**

- Limpia las encias de su bebé con un paño limpio cada mañana y en as tardes despues de comer
- Cuando el primer diente aparezca, cepille con un cepillo suave y con una cantidad pequeña (no maz grande que arroz) de pasta dental fluorada
- Estar atento para manchas oscuras en los dientes, heridas o moretones a dentro y alrededor de la boca



### **Practicas de alimentación:**

- En los primeros 6 meses, lactancia y leche maternal son las opciones mejores para su bebé
- Empiece otras comidas saludables a los 6 meses
- Cambie a un vasito de el biberón cuando su bebé se puede sentar
- Ofrece solamente agua en una taza de bebé
- Entre comidas, elija meriendas saludables como frutas, vegetales y queso

### **Costumbres sanos de dormir:**

- Empiece una rutina de dormir como cepillarse los dientes y siguiente leer un libro antes de dormir
- Acuesta el bebé con un biberon solo con agua



### **Visitas con el dentista regularmente:**

- Lleve su bebé al dentista al primer ano
- Anota preguntas usted tiene acerca de los dientes y boca de su bebé
- La primera visita podria incluir revisando los dientes y encias, aplicar fluoruro en los superficies de los dientes, y hablar acerca maneras de mantener los dientes sanos de su hijo
- Si su dentista no atiende niños, preguntale a su doctor, cuidado de niños o departamento de salud para recomendaciones