



ORAL HEALTH KANSAS
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

SERIE DE CONSEJOS Y TRUCOS

Biberones y la Hora de Dormir

Los buenos hábitos a la hora de dormir pueden ayudar a proteger los dientes de su bebé de las caries.

Por qué es importante:

La leche, la fórmula, el jugo y otras bebidas dulces contienen azúcar. Si estas bebidas quedan en los dientes de su bebé mientras duerme, pueden causar caries.

Qué hacer:

- Sostenga a su bebé mientras le da el biberón.
- Limpie la boca de su bebé antes de dormir. Limpie las encías con un paño suave y limpio. Cuando salgan los primeros dientes, cepíllelos con una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un grano de arroz.
- Acueste a su bebé sin biberón.
- Para ayudarlo a dormir, intente mecerlo, abrazarlo, cantarle o leerle un cuento.

Qué evitar:

- No acueste a su bebé con un biberón de leche, fórmula, jugo u otra bebida dulce.
- No deje que su bebé lleve el biberón y tome de él durante todo el día.
- Si su niño usa chupete a la hora de dormir, no lo moje en miel, azúcar u otros alimentos dulces.
- Después del cepillado, ofrézcale solo agua si tiene sed.

Brush, Book, Bed:

- La Academia Americana de Pediatría recomienda Brush, Book, Bed como una rutina sencilla y saludable para la hora de dormir.
- CEPILLE los dientes. Compartan un LIBRO. A DORMIR.



Más Información:

- **Brush Book Bed**
[Academia Americana de Pediatría](#)
- **Brush Book Bed en Kansas**
[Oral Health Kansas](#)
- **¿Quiere saber cuánta pasta dental debe usar?**
Consulte nuestro [Tip and Trick sobre consejos para el uso de pasta dental](#).

Termine de alimentar a su niño antes de cepillarle los dientes. El cepillo de dientes debe ser lo último que toque sus dientes por la noche.