ORAL HEALTH KANSAS
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

SERIE DE CONSEJOS Y TRUCOS

Vasos entrenadores — ¿Amigo o Enemigo?

Los vasos entrenadores pueden ayudar a los niños a pasar del biberón al vaso regular, pero deben usarse solo por poco tiempo.

Por qué importa:

- Beber a sorbos con frecuencia durante el día mantiene el azúcar y los ácidos en los dientes por más tiempo, lo que aumenta el riesgo de caries.
- El uso prolongado de vasos con boquilla puede afectar el habla, la forma de tragar y la salud bucal. Los niños necesitan practicar beber de un vaso regular.

Qué hacer:

- Comience a ofrecer un vaso pequeño y abierto alrededor de los 6 meses, cuando su bebé empiece a comer alimentos sólidos.
- Ofrezca agua entre comidas y leche con las comidas.
- Use un vaso entrenador cuando sea necesario, por ejemplo, durante los viajes.

Qué evitar:

- Evite las bebidas azucaradas, como jugos y leche con sabor, en vasos entrenadores.
- No deje que los niños caminen o corran mientras beben.
- No use el vaso entrenador como chupón ni como juguete.

Elija un mejor vaso:

- Elija un vaso sin válvula o uno con popote.
- Use un vaso con dos asas si es necesario.
- Anime a su hijo a beber de un vaso abierto a medida que aprenda.

¡Los vasos abiertos son mejores!

Los vasos entrenadores son temporales. Ayude a su hijo a practicar con un vaso abierto y a usarlo cada vez más.

Más Consejos y Trucos sobre Alimentación y Bebidas:

- Lactancia materna y dientes saludables del bebé
- Biberones y la hora de dormir
- Cómo dejar el biberón y usar un vaso