ORAL HEALTH KANSAS
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

SERIE DE CONSEJOS Y TRUCOS

Lactancia Materna y Dientes Saludables Del Bebé

Cómo la lactancia materna ayuda a mantener dientes saludables en los bebés y pasos sencillos para proteger la sonrisa de su bebé.

Por qué es importante:

- La leche materna es la mejor nutrición para los bebés y apoya un crecimiento saludable.
- La leche materna por sí sola no causa caries antes de que se introduzcan otros alimentos.
- Cuando aparecen los dientes, el cuidado diario de la boca es importante para prevenir las caries.

Qué hacer:

- Ofrezca solo leche materna durante aproximadamente los primeros 6 meses; comience alimentos sólidos saludables alrededor de los 6 meses y continúe con la lactancia materna durante 2 años o más, si lo desea.
- Limpie las encías de su bebé con un paño limpio y suave después de las tomas de la mañana y la noche.
- Cuando salgan los dientes, cepíllelos dos veces al día con un cepillo pequeño y suave y una cantidad muy pequeña (del tamaño de un grano de arroz) de pasta dental con flúor.

Qué evitar:

- Acostar a su bebé con leche, fórmula o bebidas azucaradas.
- Dar alimentos o bebidas dulces con demasiada frecuencia después de comenzar los alimentos sólidos.
- Esperar demasiado tiempo para limpiar los dientes de su bebé una vez que hayan salido.

Consulte a un profesional dental si…

- Los dientes de su bebé tienen manchas blancas o marrones.
- Tiene preguntas sobre el cepillado, la pasta dental con flúor o los hábitos de alimentación.



¡Los hábitos saludables comienzan desde pequeños!

La lactancia materna ayuda a su bebé a crecer. Cepillarle los dientes dos veces al día desde que aparecen ayuda a proteger su sonrisa.

Más Consejos y Trucos sobre Alimentación y Bebidas:

- Biberones y la hora de dormir
- Vasos entrenadores — ¿Amigo o enemigo?
- Cómo dejar el biberón y usar un vaso

Este contenido fue desarrollado en colaboración con la Kansas Breastfeeding Coalition y ha sido aprobado por la coalición.

Kansas Breastfeeding Coalition, Inc.