



Criando Hijos Sin Caries-El Primer Año De Su Bebé

Una boca sana es una parte importante para la salud de su bebé y desarrollo. Puede empezar costumbres ahora que puede evitar que su hijo tenga caries a medida que entran los primeros dientes.

Evite contagio de caries que causan gérmenes

Bebés no nacen con los gérmenes que causan caries. Consiguen gérmenes igual como los de un resfriado. Después que nazca tu bebé, no comparte saliva con su bebé.

- No prueba la comida de su bebé con la misma cuchara que usa su bebé
- No limpie el chupete con su boca
- Reduce los gérmenes en su boca manteniendo los dientes sanos

Limpie la boca y dientes de su bebé diario

Empiece limpiando la boca de su bebé el primer día. Esto ayuda a usted y a su bebé acostumbrarse de la rutina, haciendo que el cepillado de dientes sea mas fácil cuando su hijo sea mas grande.

- Ponga su bebé en un superficie plano, tu falda o sobre tu brazo para que puedes ver todas las partes de la boca
- Usando una toallita limpia y húmedo o una gasa suave, limpie suavemente las encias y lengua
- Mire dentro para cualquier señal inusual como bultos o cambio de color. Llame al dentista si descubre cambios. Comuníquese con el dentista si se identifican cambios

- Cuando el primer diente salga (generalmente entre seis y doce meses), cambie a un cepillo pequeño y una mancha de pasta de dientes con flúor

Hábitos de alimentación

Cómo, cuando, y que come su bebé determinará si sus dientes se mantienen sanos

- No acuesta su bebé con una botella. Acuesta su bebé antes que el/ella se duerma y frote su espalda suavemente
- Empiece cambiando de botella a vaso cuando el bebé puede sentarse sin ayuda (como a los seis meses)
- Ofrece solamente agua en un vaso
- Espere hasta que su bebé tenga un año para empezar jugo

Hábitos bucales

Chupar es un reflejo natural que empieza antes que su bebé nace. Hay varios beneficios para chupar corto plazo. Aquí hay algunas cosas para considerar:

- Chupar un chupete es mejor para el bebé que el pulgar
- Deje su bebé decidir si quiere usar el chupete, pero no insista
- El mejor horario para un chupete es la hora de siesta o la hora de acostarse
- Para seguridad, no mete el chupete en comidas dulces, deje que los bebés compartan chupetes o atar el chupete alrededor de su cuello, muñeca o cuna

Lleve su hijo al dentista

Los expertos sugieren que los niños deben ver un dentista al primer año.

- Si su dentista no vea niños pequeños, preguntale al doctor de su bebé, cuidador infantil, o departamento de salud para recomendaciones
- Antes de la visita, escribe preguntas que tenga sobre los dientes y boca de su bebé
- La primera visita puede incluir mirando los dientes y encías, aplicar flúor a los dientes, y hablar de maneras para mantener los dientes sanos de sus niños
- Clínicas de bajo costos ofrecen cuidado para todas las edades, a pesar si la familia tiene seguro dental o no. Aceptan pagos de Medicaid (KanCare), seguro privado y pago privado. Usa un mapa para ver si hay una clínica dental a bajo costos en su area <http://bit.ly/KSdentalclinics>



ORAL HEALTH KANSAS
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION