

Después de leer esta lección, haga clic en el enlace de la encuesta al final para responder algunas preguntas y recibir crédito de educación nutricional para su clase

**Sonrisas sanas desde el principio:**  
Prepare a su bebe para una vida de dientes fuertes.



**Cuidar de los dientes de su bebe ahora lo preparara para una vida de sonrisas sanas.**

A pesar de que los “dientes de leche” eventualmente se caerán, sigue siendo importante mantenerlos sanos para prevenir caries y problemas dentales más adelante en la vida. Los dientes sanos ayudarán al desarrollo del habla de su hijo, le darán una sonrisa segura y le permitirán comer una variedad de alimentos para nutrir su cuerpo. ¡Siga leyendo para aprender más!

## A la mayoría de los bebés les sale el primer diente entre los 6 y los 12 meses de edad.

Como todo lo demás con su pequeño, esto es solo una guía. Algunos bebés nacen con dientes y otros no muestran su primer diente hasta después de su primer cumpleaños.



### Empiece a prevenir las caries ahora.

¿Sabía que los bebés pueden desarrollar caries al igual que los adultos? Para prevenir las caries en los dientes de su bebé, siga estos consejos:

1. Comience a limpiar las encías de su bebé con un paño limpio y húmedo o una gasa después de alimentarlo, incluso antes de que comiencen a salir los primeros dientes.
2. Comience a cepillar los dientes de su bebé dos veces al día cuando le salga el primer diente. Escoja un cepillo de dientes con cerdas suaves diseñado para los dientes de leche.
3. Solo ponga fórmula, leche materna o agua en el biberón de su bebé. Termine de alimentarlo con biberón antes de acostar al bebé para ayudar a prevenir la "caries de biberón".
4. Las bebidas endulzadas (como los jugos de frutas y refrescos), los alimentos pegajosos o gomosos y los alimentos con alto contenido de azúcar agregada pueden causar caries.
5. Todas las bocas contienen bacterias. Evite compartir cepillos de dientes y utensilios, y no se lleve cosas a la boca (como chupetes) para "limpiarlos".
6. La Asociación Dental Americana recomienda hacer la primera cita dental de su bebé después de que le salga el primer diente, o a más tardar antes de su primer cumpleaños.
7. Planee hacer la transición de un biberón a una taza alrededor del momento en que su bebé cumpla un año de edad.

### Orientación general sobre el fluoruro:

- El fluoruro es un mineral que ayuda a fortalecer los dientes y a prevenir las caries.
- Cuando aparezca el primer diente de su bebé, comience a cepillarlo dos veces al día con solo una cantidad de pasta dental con fluoruro "untada" o "del tamaño de un pedazo de arroz", según la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP por sus siglas en inglés).
- En algunas regiones, puede haber preocupación por el exceso o falta de fluoruro disponible en el agua potable; Consulte al doctor o dentista de su hijo para obtener las mejores pautas sobre el fluoruro.

### La dentición puede ser un verdadero dolor

La dentición puede ser muy incómoda para algunos bebés. Pueden morder en el área donde está saliendo el diente, sus encías pueden verse hinchadas y sentirse sensibles, y es probable que babeen mucho más de lo habitual. Algunos bebés también están más inquietos cuando les están saliendo los dientes, es posible que no coman tanto y que tengan problemas para dormir. Todos estos son signos normales de la dentición, pero si su bebé parece demasiado incómodo, asegúrese de consultar con el médico de su bebé.

## ¿Dolor de dentición? ¡Pruebe estos consejos!

- A los bebés les encanta llevarse cosas a la boca para explorar, y masticar diferentes objetos puede ayudar a aliviar algunas de sus molestias. Asegúrese de que los artículos estén limpios y seguros antes de dejar que su bebé los mastique.
- La presión y el frío pueden sentirse bien en las encías adoloridas, pero evite las cosas que están demasiado frías. Si usa anillos de dentición o juguetes de silicona para la dentición, colóquelos en el refrigerador en lugar del congelador para que tengan la temperatura adecuada para la boca de su bebé. Use solo juguetes sólidos (no llenos de líquido) para la dentición. También puede probar con un paño frío, limpio y ligeramente húmedo o con una cuchara fría.
- Algunos bebés encuentran alivio cuando se usa un dedo limpio para masajear ligeramente las encías adoloridas. Los dientes de leche pueden ser muy afilados, así que tenga cuidado de evitar pequeñas mordeduras.
- No se recomiendan geles, líquidos o tabletas de venta libre para la dentición ni collares para la dentición. Estos pueden ser peligrosos para su bebé.



- Es posible que su bebé prefiera alimentos fríos y blandos cuando le están saliendo los dientes. Pruebe cosas como yogur, pure de manzana, pure de comida de bebé, aguacate machado o plátanos maduros. Siga el ejemplo de su bebé y recuerde que su principal fuente de nutrición será la leche materna o fórmula para el primer año. Si no quieren comer muchos sólidos durante unos días debido a la dentición, está bien. Puede seguir ofreciendo, pero no fuerce.
- Hable con el doctor de su bebé sobre el uso de un analgésico para bebés si su bebé se siente incómodo después de probar las estrategias anteriores.

### ¡Felicidades, ha terminado!

¿Tiene más preguntas? ¡Póngase en contacto con su nutricionista local de WIC!

**PARE!**

**Haga clic aquí para completar la encuesta y recibir crédito**



Find us on  

Esta publicación fue emitida por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma, un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades. Se ha depositado un archivo digital en Publications Clearinghouse del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma en cumplimiento con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para su descarga en [documents.ok.gov](https://documents.ok.gov). | Emitida Noviembre 2023