



Cuidado dental para su bebé y niño(a) pequeño(a) Dental Care for Your Infant and Toddler

El buen cuidado dental es importante para su hijo(a) y para conservar la salud dental de por vida. Tener dientes de leche sanos ayuda a su hijo(a) a comer bien y a hablar claramente. Los dientes de leche ayudan a guiar los dientes permanentes adultos a la posición correcta. Algunos dientes de leche no son reemplazados por los dientes permanentes hasta los 12 ó 13 años de edad.

Cuando los dientes acaban de salir, no están completamente formados o endurecidos y podrían formarse caries fácilmente. Es muy importante empezar el cuidado dental a una edad temprana.

¿Qué son las caries de la infancia temprana?

Las caries son causadas por las bacterias que se encuentran en la boca. Esto puede transmitirse al bebé. Si los miembros de la familia tienen dientes sanos, transmitirán menos bacterias al bebé.

Reduzca la probabilidad de transmitirle bacterias dañinas a su bebé tomando las siguientes medidas: no compartan cepillos de dientes, no chupe los chupones para limpiarlos y no pruebe la comida de su bebé con la misma cuchara que ha estado en su boca.

¿Cómo pueden evitarse las caries?

El buen cuidado dental incluye limpiar y revisar los dientes y boca de su hijo(a) diariamente. Levante el labio para que pueda ver la encía mientras limpia y revise que no haya manchas color blanco o café, las cuales pueden ser signos tempranos de caries.

Limpie suavemente la boca de su bebé usando un cepillo suave para bebé o una toalla facial mojada. Cuando empiecen a salirle los dientes, use un cepillo de dientes con una pequeña cantidad de pasta de dientes con flúor (del tamaño de un grano de arroz). Cepille los dientes de su hijo(a) en la mañana y a la hora de acostarse.

Use una pasta de dientes con flúor (una cantidad equivalente al tamaño de un chícharo o arveja) con un cepillo de dientes infantil suave una vez que a su hijo(a) le salgan todos los dientes. Es una buena idea cepillar suavemente la lengua de su niño(a) pequeño(a) para eliminar las bacterias que se forman ahí.

¿Cuándo le saldrán a mi hijo(a) los dientes?

Primera Dentición Superior	Cuando Salen los Dientes	Cuando se Pierden los Dientes
incisivos centrales	7 a 12 meses	6 a 8 años
incisivos laterales	9 a 13 meses	7 a 8 años
caninos (colmillos)	16 a 22 meses	10 a 12 años
primeros molares	13 a 19 meses	9 a 11 años
segundos molares	25 a 33 meses	10 a 12 años

Primera Dentición Inferior	Cuando Salen los Dientes	Cuando se Pierden los Dientes
segundos molares	20 a 31 meses	10 a 12 años
primeros molares	12 a 18 meses	9 a 11 años
caninos (colmillos)	16 a 23 meses	9 a 12 años
incisivos laterales	7 a 16 meses	7 a 8 años
incisivos centrales	6 a 10 meses	6 a 8 años

Los niños tienen su propio calendario para la dentición. La mayoría de los niños comienzan la dentición alrededor de los 6 meses de edad. Su hijo(a) debería tener todos sus primeros dientes – o dientes de “leche” – a los tres años de edad. Generalmente los dientes frontales inferiores aparecen primero, seguidos de los dientes frontales superiores. En total, deben aparecer 20 dientes – 10 en el maxilar superior y 10 en el maxilar inferior.

La dentición puede causar algo de molestia, lo cual podría hacer que su bebé actúe de forma quisquillosa. También puede ocurrir que su bebé no quiera comer.

Su bebé podría sentirse mejor si le permite que use una mordedera limpia y congelada, un juguete para la dentición o una toalla facial limpia y mojada.

Las galletas para la dentición no son una buena opción, ya que pueden adherirse a los dientes de su bebé y causar caries.

Consulte a su médico, dentista o proveedor de atención médica antes de usar ungüentos, gel o comprimidos, o cualquier otro artículo para la dentición.

La dentición no causa fiebre. Si su bebé tiene fiebre o diarrea cuando se encuentra en etapa de dentición, trátelo como lo haría en cualquier otro momento. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre la fiebre o diarrea de su bebé, llame al 8-1-1 para hablar con una enfermera o comuníquese con su proveedor de atención médica.

¿Qué hay de la alimentación y las caries?

Consumir alimentos o bebidas azucaradas o consumir refrigerios todo el día puede aumentar el riesgo de aparición de caries.

El almidón y el azúcar de los alimentos producen un ácido que puede dañar el esmalte dental y causar caries. El jugo de fruta, el té endulzado, los refrescos, todos los tipos de leche y la fórmula contienen azúcar, la cual puede causar caries si está en contacto con los dientes durante mucho tiempo. Se pueden formar caries cuando un(a) niño(a) usa durante mucho tiempo una mamila que contenga estos líquidos, especialmente durante periodos de descanso o sueño. También hay riesgo si su hijo(a) continuamente bebe de una mamila, un envase para beber o una tasa entrenadora durante el día.

El agua no daña los dientes. El agua es una buena opción entre las horas normales de comida y para la sed. Enséñele a su bebé a usar una taza entre los 6 y 9 meses de edad.

¿Qué hay de los chupones o chupetes?

En ocasiones se les da a los bebés chupones o chupetes cuando están descansando, durmiendo o en otros momentos. Si decide darle un chupón a su bebé, he aquí algunos consejos:

- Asegúrese que el amamantamiento esté bien establecido.
- Elija un chupón de tamaño adecuado para la boca de su bebé.
- Revise con frecuencia la punta del chupón – tírelo si está pegajoso, agrietado o roto.
- Mantenga limpio el chupón.
- Evite remojar el chupón en miel u otras sustancias dulces que puedan causar caries.

Los chupones o chupetes no están recomendados una vez que hayan salido todos los dientes de leche, generalmente cuando su hijo(a) tiene unos 3 años de edad. Después de esta edad, el uso constante de un chupón puede afectar el desarrollo del habla y del lenguaje de los niños. Los padres pueden empezar a “destetar” a los niños del chupón lo antes posible.

¿Y qué hay del flúor?

Las asociaciones dental y médica canadienses (Canadian Dental and Medical Associations) y los profesionales dentales de la Colombia Británica (B.C.) recomiendan el flúor para prevenir las caries en personas de todas las edades.

El flúor es una manera comprobada, eficaz y económica de prevenir las caries. El flúor ayuda a fortalecer el esmalte dental y a hacerlo más resistente a las caries. Algunas pastas de dientes no tienen flúor, y algunas tienen

ingredientes no recomendados para los niños. Siempre revise la etiqueta. En B.C., hay poco flúor natural y pocas ciudades agregan flúor al agua potable. Si no está seguro si su suministro de agua contiene flúor, llame a su unidad local de salud pública.

La mayoría de los niños reciben el suficiente flúor al usar una pequeña cantidad de pasta de dientes con flúor dos veces al día. Su dentista podría recomendar flúor adicional para su hijo(a).

¿Cuándo debe ir al dentista mi hijo(a)?

La asociación dental canadiense (Canadian Dental Association) recomienda visitas dentales con regularidad a partir de los 6 meses después de que aparezca el primer diente de su hijo(a) o alrededor del año de edad. La primera visita dental de su hijo(a) es un buen momento para hablar sobre el cuidado dental diario, el flúor y los hábitos alimenticios. Si tiene alguna inquietud sobre los dientes de su bebé o niño(a) pequeño(a), haga una cita con su dentista o con un profesional dental.

Para obtener más información

Los niños de familias que reciben asistencia social o asistencia para el pago de primas del plan de servicios médicos (MSP) tienen derecho a recibir cuidados dentales básicos mediante el programa “niños sanos” (Healthy Kids Program). Para obtener más información, llame al 1-866-866-0800 o vaya al sitio web en www.mhr.gov.bc.ca/factsheets/2005/healthy_kids.htm.

Para obtener más información sobre el cuidado dental, comuníquese con el programa dental de su unidad de salud pública, su dentista o su higienista dental.

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al 8-1-1.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.