



**Déle a su bebé una
sonrisa sana.**

- ¿Sabía usted que el cuidado diario de la boca debe de empezar desde el nacimiento?
- Desde el nacimiento empiece a limpiarle las encías a su bebé por lo menos una vez al día con una toallita limpia y suave.
- Conforme le vayan saliendo los dientes, continúe limpiándole las encías y los dientes con una toallita limpia y suave o use un cepillo de dientes suave para bebé.

- Coma usted alimentos y bocadillos saludables.
- Mantenga su boca limpia y sana.
- Hágase un chequeo dental antes de que nazca su bebé para asegurarse que usted tiene dientes y encías sanos.
- Si usted tiene caries dental, de su boca puede pasar los microbios al bebé después de nacer.



La buena salud dental empieza en el vientre materno.



¡La hora de la merienda!

- Los niños pequeños necesitan 2 ó 3 tentempiés...pero no les permita comerlos todo el tiempo.
- Es responsabilidad de los padres planear QUÉ bocadillos darles y CUÁNDO dárselos.
- Ofrézcale bocadillos saludables - como frutas y vegetales - no dulces pegajosos, papitas u otros "chips" que se quedan en los dientes y causan la caries dental.
- Darle dulces está bien de vez en cuando, pero déselos con una de las comidas y no a la hora de la merienda.

- Planee la primera visita con el dentista más o menos cuando tenga 1 año de edad.
- Llévelo antes si le nota manchitas blancas en los dientes.
- Llévelo cada 6 meses a partir de esa primera consulta.
- ¿Necesita usted ayuda para encontrar un dentista? Nosotros le podemos dar información para ayudarlo a encontrar un dentista al alcance de su bolsillo.



Llévelo con el dentista.

Las caries pueden empeorarse muy rápido.



Leve

- Las Caries en los niños pequeños generalmente empiezan con manchitas blancas en los dientes superiores de enfrente junto a las encías.



Moderada

- Esas manchas blancas se pueden volver caries en un tiempo muy corto-Alrededor de 30 días.



Severa

- Si le nota manchas blancas en los dientes, llévelo al dentista inmediatamente.



**Proteja los dientes
de su bebé.**

Cuando lo esté amamantando o dándole el biberón...

- Déle sólo fórmula, agua o leche de pecho en el biberón. Nunca ponga en el biberón jugo, soda u otras bebidas dulces.
- Cargue al bebé mientras lo esté alimentando con el biberón.
- No lo deje dormir con el biberón o el pecho en la boca.
- Si le da chupón (chupete), no le ponga nada dulce como azúcar o miel.

Conforme su bebé vaya creciendo...

- Empiece a enseñarle a beber en taza a los 6 meses de edad.
- Espere hasta que tenga 6 meses de edad para darle jugo - y d selo en una taza. **NUNCA** en el biberón.
- Limite la cantidad de jugo entre 4 y 6 onzas al día con las comidas o meriendas planeadas...no le permita beber a sorbos durante todo el día.
- Deje de darle en biberón cuando cumpla 1 año de edad.
- Contrario a la alimentación con biberón, puede continuar amamant dolo mientras usted y su bebé lo deseen.



**Consejos para
mantener dientes sanos**