

Mantenga a su hijo libre de caries

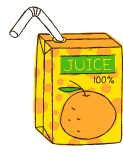
Pasta dental con fluoruro

- Cepillarse dos veces al día durante dos minutos
- El fluoruro fortalece los dientes



Menos de 4 onzas de jugo al día

- Elija jugos al 100%
- Comer fruta fresca es más sano que beber jugo



Basta de refrescos

- Las bebidas azucaradas pueden perjudicar su salud en general
- Sustituya las bebidas azucaradas por agua, leche o jugo al 100% de fruta
- Nunca ponga refrescos en una taza para sorber o un biberón



Dormir sin biberón

- Limpie los dientes de su bebé después de su última comida y antes de que se vaya a dormir
- Si su bebé necesita un biberón para dormir, llénelo sólo con agua



Sólo agua en la taza de entrenamiento

- Las tazas para sorber a la hora de la siesta o de acostarse sólo deben contener agua
- Nunca ponga refrescos o bebidas energéticas en una taza de entrenamiento



Dejar el biberón cuando tenga 1 año

- Cambie poco a poco del biberón a la taza, empezando a la hora de las comidas
- Dele elogios y refuerzos positivos por utilizar una taza de entrenamiento o una taza normal



Visitar al dentista cuando tenga 1 año

- Los dientes de leche son importantes porque sostienen el lugar para los dientes permanentes de adultos, son esenciales para masticar los alimentos y ayudan a los niños a hablar con claridad y a sonreír bien
- En la primera visita, el dentista verificará la presencia de caries y el progreso del desarrollo de los maxilares y los dientes. A continuación, el dentista limpiará suavemente los dientes de su hijo y le aplicará un gel o barniz de fluoruro, si es necesario



Se recomienda la lactancia materna

- La lactancia materna proporciona a los bebés los nutrientes que necesitan para crecer y desarrollarse sanos
- La lactancia materna refuerza el sistema inmunológico de su hijo, puede protegerlo contra infecciones, alergias, asma, diabetes, obesidad y síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS)
- La lactancia materna es especialmente beneficiosa para los bebés prematuros



Limite los dulces

- Limite los dulces para proteger los dientes de los niños
- Limite los dulces a las ocasiones especiales



No comparta utensilios

- Las bacterias pueden transmitirse de los padres o cuidadores al niño, lo que aumenta el riesgo de que sufra caries



El adulto cepilla los dientes del niño

- Los niños pequeños no son capaces de limpiarse bien los dientes, es importante que usted lo haga por ellos
- Cepille los dientes de su hijo todos los días para prevenir las caries, evitar problemas dentales dolorosos y tener un buen aliento



Es seguro ir al dentista estando embarazada

- Es importante continuar con las revisiones rutinarias durante el embarazo para que la madre y el bebé estén sanos
- Si tiene una urgencia dental, ¡no espere! Las infecciones en la boca pueden ser perjudiciales para usted y su bebé

