



<http://www.interiorhealth.ca/Choose+Health/Child+Health/Dental/>

El cuidado de los dientes para los niños

Los dientes primarios

Los dientes primarios del bebé, conocidos a veces como los “dientes de leche”, son tan importantes como los dientes adultos permanentes. Los cuatro dientes del frente normalmente salen primero, empezando a veces hasta desde los seis meses de nacido. La mayoría de los niños ya tienen los 20 dientes primarios como a los 3 años. Los dientes primarios se empiezan a caer como a los 6 años. El primero de los 32 dientes permanentes comienza a aparecer más o menos a la misma vez.

La función de los dientes primarios del bebé:

- ayudan al bebé a masticar y comer
- ayudan al bebé a hablar
- guardan el espacio en los maxilares para los dientes permanentes que se están desarrollando dentro de las encías

Caries de biberón

Las caries dentales pueden ocurrir tan pronto salen los dientes del bebé. Uno de los factores de riesgo en las caries de la

infancia (a menudo conocidas como “caries de biberón”) es la exposición frecuente y prolongada a los líquidos que contienen azúcar—incluyendo la leche, la fórmula y el jugo de fruta.

Como las caries pueden destruir los dientes del bebé o el niño, los padres deben alentar a sus hijos a beber de un vaso para cuando cumplan su primer año. Cuando haga el cambio del biberón al vaso con tapa, tenga mucho cuidado con:

La clase de vaso con tapa

El mejor vaso con tapa para adiestrar a su niño es uno sin válvula. Los vasos “que no se derraman” tienen una válvula debajo del pitón, que sí evita que se derrame. Sin embargo, los vasos con válvulas no le permiten a su niño sorber. El vaso más útil tendrá la tapa con pitón que se atornilla o se cierra a presión. Si puede encontrar un vaso con dos asas, sería lo mejor. El vaso mejor puede ser de los que se enderezan solos, con la base pesada que endereza el vaso cuando se vira, lo que hace que se derrame menos.

Lo que echa en el vaso

No deje que su niño esté sorbiendo líquidos con azúcar constantemente (incluyendo la leche y las bebidas de jugos) porque se fomentan las caries. Si su niño tiene sed entre comidas, ofrézcale agua en el vaso. Sorber frecuentemente líquidos azucarados cada vez que quiera fomenta las caries dentales.

La frecuencia con que sorbe su niño

Ofrézcale líquidos con azúcar sólo con las comidas—teniendo en cuenta que las horas de comida de los pequeños son más frecuentes que el estándar de tres veces al día de los adultos. (La producción de saliva aumenta durante la comida y ayuda a neutralizar la producción de ácidos y se lleva las partículas de alimentos).

No permitir a su niño andar con el vaso por ahí

No deje que su niño se acostumbre a tener el vaso cerca mientras esté en el automóvil o en el cochecito. Los niños pequeños caminan con paso vacilante. Toman un riesgo innecesario al intentar caminar y beber a la misma vez. Caerse mientras beben de un vaso puede lesionar la boca. No permita que su niño camine o corra por ahí con un vaso con tapa.





Recomendaciones de la Asociación Dental Americana (ADA American Dental Association):

La primera visita al dentista debe suceder antes del primer cumpleaños del niño.

El niño debe ser visto por un dentista tan pronto como su primer diente haya hecho erupción, pero por lo menos antes de su primer cumpleaños. La visita dental en esa edad temprana es una “visita de revisión” para los dientes. Además de chequear la presencia de caries y otros problemas, el dentista le puede demostrar cómo limpiar los dientes del niño correctamente y cómo evaluar cualquier hábito adverso.

No use pasta dental hasta las 2 años.

Comience a cepillar los dientes de su niño con un poquito de agua tan pronto como aparezca el primer diente. Supervise el cepillado para asegurarse de que los niños mayores de 2 años usen sólo un poquito de pasta dental, como del tamaño de un guisante, y que no se la traguen. Se debe enseñar a los niños a escupir la pasta que queda en la boca y a enjuagarse con agua luego de cepillarse.

Cuando los dientes se toquen, es tiempo de usar el hilo dental.

La mayoría de los niños podrán cepillarse solos desde como los 6 a los 7 años. Los padres deben usar el hilo dental o un limpiador interdental en los dientes de sus hijos tan pronto como dos dientes se toquen.

Para los padres:

Para ayudar a sus niños a mantener una sonrisa saludable toda la vida:

- Proporcioneles una dieta bien balanceada
- Limite los refrigerios
- Asegúrese de que se cepillen dos veces al día
- Asegúrese de que usen el hilo dental una vez al día
- Programe chequeos dentales regulares para ellos

Para los que no tengan seguro:

CHIP—Programa de Seguro de Salud para Niños

- Para aprender mas de los beneficios dentales y dentistas de CHIP, llame el Programa Dental de los Empleados Públicos a 801-366-7555 o gratis a 1-800-765-7347.

Medicaid

- Puede aplicar en el departamento de Workforce Services mas cercano. Para obtener mas información, llame a 801-538-6155 o 1-800-662-9651.

El mes de “Déles a los niños una sonrisa”

- Cada mes de febrero varias dentistas ofrecen exámenes dentales gratis o por un precio bajo. Llame la Asociación Dental a 801-261-5315 de Utah para una lista de las dentistas que están participando.

Mountainlands Community Health Center

- Para poner su nombre en la lista para servicios dentales, llame a la recepcionista dental al numero 1-800-429-2012 para calificarse.

Community Health Connect

- Hay dentistas en la comunidad que ofrecen servicios dentales gratis o a un precio bajo a aquellos que los necesiten. Para llenar una aplicación, vaya a www.communityhealthconnect.org o vaya a la oficina que se encuentra en 250 W. Center St. Suite 111 en Provo. Si tiene preguntas, llame 801-818-3014.

Información proveída por:

American Dental Association. (2004). Para el paciente dental: *Del biberón al vaso*. Información sacada el 19 de febrero de 2008 de http://www.ada.org/public/espanol/patient/baby_cup.pdf

American Dental Association. (2002). *Para el paciente dental: El primer diente del bebé*. Información sacada el 22 de febrero de 2008 de http://www.ada.org/public/espanol/patient/baby_teeth.pdf

Eventos de la comunidad



- **Clases de asientos de seguridad para bebés**—gratis, el 6 de marzo a las 10:00 por la mañana y el 24 de marzo a las 4:30 por la tarde, el Departamento de Salud, 151 S. University Ave, Provo, Sala 2700. Enseñan a instalar el asiento de seguridad apropiadamente para mantener la seguridad de su bebé. Para más información, llame a 851-7035 o mande un email a uhealth.andream@state.us
- **Ready to Learn**—el 20 de febrero, para recibir un libro gratis mande un email a stephanie.anderson@byu.edu y poner “Welcome Baby, sí o no”, o llame a 422-1807.
- **Grupo para Padres en español**—el 27 de marzo, Tema: “El masaje infante”, el Departamento de Salud, Sala 1600, 6-7 pm
- **La biblioteca** —Llame a la biblioteca mas cercana para saber de clases y actividades