

Una boca sana  
para su bebé



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE EE. UU.  
Institutos Nacionales de la Salud

**Mantener los dientes sanos es importante, incluso los dientes de leche.** Los niños necesitan dientes sanos para poder masticar, hablar y sonreír. Los dientes de leche también mantienen el espacio para cuando les salgan los dientes permanentes. ¡Este folleto puede ayudarle a mantener sana la boca de su bebé!



# Una boca sana para su bebé



- 1. Proteja los dientes de su bebé con fluoruro.**
- 2. Examine y limpie los dientes de su bebé.**
- 3. Dele a su bebé alimentos saludables.**
- 4. No acueste a su bebé con el biberón.**
- 5. Lleve a su niño al dentista antes de cumplir el primer año.**



Ana y su amiga María estaban observando a los niños de María jugar. “¿Qué estás haciendo?” preguntó Ana.

“Le estoy limpiando los dientes a mi bebé”, contestó María.

“¡Pero tu bebé tiene pocos dientes!” dijo Ana.

“Es cierto, pero el dentista me explicó que hay cosas que puedo hacer para evitar que la bebé tenga caries en los dientes”, dijo María.

“¿Pero no es cierto que los dientes de leche se caen?” preguntó Ana.

“Sí, pero antes de caerse, los dientes de leche pueden picarse con caries causándole dolor a la bebé. Además, los dientes de leche son importantes porque mantienen el espacio para cuando salgan los dientes permanentes”, dijo María.

“¿Qué más te dijo el dentista?” preguntó Ana.

“Me dijo que el fluoruro protege los dientes. También me dijo que le diera a la bebé alimentos saludables y que no la acostara en la cama con un biberón con leche o bebidas dulces”, dijo María.

“¿Cuándo se debe empezar el cuidado de los dientes de los bebés?” preguntó Ana.

“Tan pronto les comienzan a salir. Los dientes pueden empezar a picarse con caries apenas salen”, dijo María.

“¡Tendré que empezar a pensar en esas cosas pronto!” dijo Ana.



1

## Proteja los dientes de su bebé con fluoruro.

El fluoruro protege los dientes contra la caries. Además, puede sanar la caries que está empezando.

El fluoruro se encuentra en el agua potable de muchos pueblos y ciudades.

Pregúntele al dentista o al médico si el agua potable donde usted vive tiene fluoruro. Si no lo tiene, pregúntele sobre otros tipos de fluoruro (como el fluoruro en forma de barniz o gotas) que pueden ayudar a mantener sanos los dientes de su bebé.



# 2

## Examine y limpie los dientes de su bebé.

### Examine los dientes de su bebé

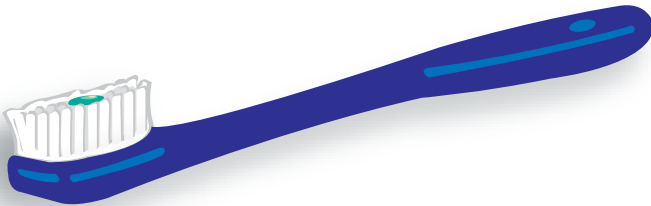
Los dientes sanos deben ser todos de un mismo color. Si ve puntos blancos o manchas marrones o negras en los dientes de su bebé, llévelo al dentista.

### Limpie los dientes de su bebé

Límpielos apenas le salgan con un paño suave y limpio o con un cepillo dental para bebés. Límpieme los dientes por lo menos una vez al día. Lo mejor es limpiarle los dientes justo antes de ponerlo a dormir.



Alrededor de los dos años (o antes, si el dentista o médico lo recomienda), debe comenzar a ponerle pasta de dientes con fluoruro en su cepillo. Ponga solo una cantidad muy pequeña de pasta de dientes, que no sea más grande que un grano de arroz.



# 3

## Dele a su bebé alimentos saludables.

- ✓ Seleccione alimentos y bebidas sin azúcar añadido.
- ✓ Evite los bocadillos como pastelitos, galletas y yogures de sabores.
- ✓ Dele a su niño frutas y vegetales a la hora de un bocadillo.





# 4

## No acueste a su bebé con el biberón.

La leche, la fórmula, los jugos y otras bebidas como los refrescos (sodas) contienen azúcar. Cuando un líquido azucarado se mantiene en los dientes del bebé demasiado tiempo, puede causar caries. (Y los dientes con caries pueden causarle dolor al bebé.)

### ¿Qué es una de las cosas más importantes que puede hacer para evitar que su bebé tenga caries?

Evite acostar a su bebé con un biberón, sea por la noche o durante la siesta. (Si acuesta a su bebé con el biberón, llénelo con agua solamente.)



### Aquí le damos otras sugerencias:

- ✓ Entre comidas, no le dé a su bebé una botella o un vaso entrenador (*sippy cup*) lleno de alguna bebida dulce para que lo lleve a todas partes.
- ✓ Aproximadamente al año de edad, enséñele a su niño a beber de un vaso sin tapa.
- ✓ Si su bebé usa un chupete o chupón, nunca le ponga nada dulce como azúcar o miel.



# 5

## Lleve a su niño al dentista.

Su niño debe ir al dentista antes de cumplir el primer año.  
En esta visita, el dentista:

- ✓ examinará los dientes de su niño;
- ✓ le enseñará la mejor manera de limpiarle los dientes;
- ✓ le explicará otras cosas que pueden mantener sana la boca de su niño, tales como una alimentación saludable y el fluoruro.





**Para más copias comuníquese con:**

**National Institute of Dental and  
Craniofacial Research**

National Oral Health  
Information Center  
1 NOHIC Way  
Bethesda, MD 20892-3500  
1-866-232-4528  
[www.nidcr.nih.gov/espanol](http://www.nidcr.nih.gov/espanol)

**Esta publicación se puede reproducir  
sin necesidad de pedir autorización.**



Instituto Nacional  
de Investigación  
Dental y Craneofacial

NIH Publicación No. 24-2884S  
agosto 2024

*NIH...Transformación de Descubrimientos en Salud*