

# Cuidado Infantil

## y la salud de los niños

HOJA INFORMATIVA PARA PADRES



### Salud bucodental

Muchos creen que los dientes 'de leche' son menos importantes que los dientes 'permanentes', pero cuidar de los primeros dientes de su hijo es vital. En efecto, una buena salud bucodental comienza aún antes de que aparezcan estos primeros dientes. La combinación de un buen cepillado, una dieta saludable y visitas regulares al dentista ayudarán a que sus hijos tengan una dentadura fuerte y sana.

#### Cepillado y limpieza de los dientes

Aún antes de que aparezcan dientes, es una buena idea limpiar las encías y la lengua del bebé con agua y un paño o con un cepillo suave, después de las comidas, en especial en la mañana y en la noche.

Tan pronto como aparezca el primer diente, use un cepillo dental suave, diseñado para niños menores de dos años de edad. Cepille con agua al menos dos veces al día, en especial después de la primera y la última comida. Los niños muy pequeños no necesitan usar pasta dental. Puede comenzar a usar una pasta dental con bajo contenido de flúor en el cepillo de su hijo a partir de los 18 meses de edad.

Los niños pequeños deben cepillarse los dientes dos veces al día – una vez después del desayuno y una vez después de la cena. Los niños mayores pueden ser alentados a enjuagarse la boca con agua después de las comidas y bocadillos.

Hasta aproximadamente la edad de ocho años, su hijo necesitará su ayuda y supervisión para limpiarse los dientes.

#### Comer saludablemente para prevenir las caries

- Evitar alimentos y bebidas dulces y pegajosos, ya que contribuyen a producir caries porque los azúcares forman ácidos que pueden atacar el esmalte dental.
- Los bebés menores de 4 a 6 meses sólo necesitan leche materna o fórmula para bebés.
- Agua es la mejor bebida para los niños (en áreas con agua con flúor, el agua corriente es especialmente beneficiosa). La leche no saborizada también es libre de azúcar agregado y una buena alternativa al agua.
- Cuando los niños son lo suficientemente mayores, anímelos a beber agua o a enjuagarse la boca después de comer.

#### Consejos para la salud bucodental

- Recuerde que puede cuidar los dientes de su hijo, aún antes de que aparezcan.
- No calme a su bebé mientras está en la cama con la botella de leche.
- Abandone el uso de la botella para alimentar al bebé a los 12 meses.
- Los niños deben visitar al dentista por primera vez alrededor de los 12 meses de edad (o a los 6 meses de aparecer su primer diente).
- Celébrelo cuando su hijo cambie un diente – es un gran acontecimiento para los niños, en especial la primera vez.
- Evite que usen chupetes cuando los niños hayan cumplido cuatro años.

*Esta Hoja de información para padres está disponible en varios idiomas comunitarios y puede descargarse con referencias en el sitio web [www.rch.org.au/ccch](http://www.rch.org.au/ccch)*

UNA INICIATIVA DE

The **Royal Children's**  
Hospital Melbourne  
Centre for Community Child Health

AUSPICIADO POR UN FONDO DE  
EDUCACIÓN DE

**Johnson's**  
baby

AUSPICIADO POR EL CONCEJO  
NACIONAL DE ACREDITACIÓN DE  
CUIDADO INFANTIL

**Parting**  
**Ways**  
**First**  
NCAC  
National Children's  
Accreditation Council Inc.

AUSPICIADO POR EL GOBIERNO DE  
AUSTRALIA  
MINISTERIO DE LA FAMILIA, VIVI-  
ENDA, SERVICIOS COMUNITARIOS Y  
ASUNTOS INDÍGENAS