

# Las 4 etapas de las sonrisas infantiles



Ayude a su hijo a tener dientes saludables de por vida, sin importar si es un niño pequeño o un estudiante de primaria.

## 1 Atención prenatal

Los dientes del bebé comienzan a desarrollarse durante la quinta semana del embarazo; cuídelos tomando las decisiones correctas.

- Siga una dieta balanceada.
- Consuma suficiente calcio, fósforo y vitaminas A y D.

## 2 Atención bucal para bebés

Comience a limpiar las encías de su bebé incluso antes de que salgan los primeros dientes.

- **Limpie las encías de su bebé.** Utilice una gasa o un paño suaves y húmedos.
- **Ponga solamente agua en el biberón a la hora de dormir.** Las azúcares naturales y añadidas de los jugos y la leche pueden causar caries.
- **Consulte al dentista.** Lleve a su hijo al dentista antes de su primer cumpleaños y posteriormente cada seis meses.

## 3 Dientes pequeños

Alrededor de los 2 años y medio de edad, ya deben haber salido todos los dientes de leche.

- **Cepíllense juntos.** Ayude a los niños a cepillarse los dientes dos veces al día.
- **Comience a usar hilo dental** en los dientes de su hijo tan pronto como tenga dos dientes contiguos.
- **Agregue pasta dental.** Utilice un cepillo pequeño y de cerdas suaves, con una cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante.
- **Consulte al dentista** para las limpiezas y los chequeos regulares.

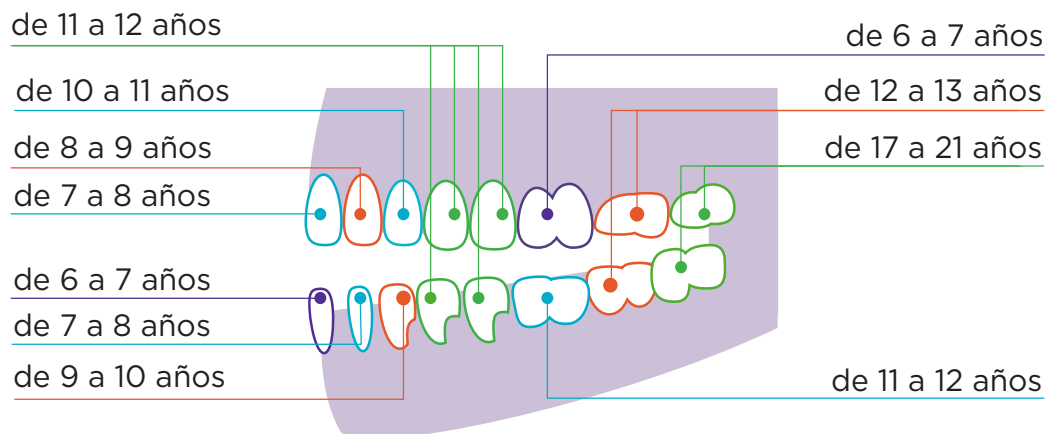
## 4 Dientes grandes

A los 6 años de edad, es posible que los dientes de leche de su hijo se comiencen a caer. Todos los dientes de leche deben haber sido reemplazados aproximadamente a los 12 años de edad.

- Los niños deben ser capaces de cepillarse los dientes y usar hilo dental por su cuenta.
- De vez en cuando, los adultos deben revisar que lo hayan hecho bien.
- Siga consultando al dentista regularmente. Es posible que el dentista le recomiende la topicación con flúor o los selladores como medidas adicionales de protección.

¿Sabía que su hijo debe consultar al dentista antes de su primer cumpleaños?

## ¿Cuándo salen los dientes de adulto?



### Elija el flúor

Este mineral es un componente esencial para mantener la salud bucal de su hijo. El flúor puede reducir la caries dental en un 40%.<sup>1</sup>

- Asegúrese de que la pasta dental de su hijo contenga flúor.
- Si su comunidad no tiene agua con flúor, pregunte al dentista de su hijo sobre el uso de suplementos.
- Consulte si su plan cubre los tratamientos de topicación con flúor para niños.

### Considere el uso de selladores

Los selladores ofrecen una manera sencilla de dejar fuera a las caries. Estas cubiertas de plástico protegen las grietas profundas en los dientes posteriores de su hijo para que no entren residuos ni bacterias. Pregunte al dentista sobre el uso de selladores en cuanto salgan las muelas permanentes de su hijo.<sup>2</sup>

### Haga de las sonrisas saludables algo divertido

*Grin! for Kids* es un recurso gratuito de Delta Dental apto para niños. Este libro de actividades que se puede imprimir contiene datos sobre los dientes, chistes y proyectos de manualidades, y ofrece un enfoque dinámico para aprender sobre la salud bucal. Para descargar el número más reciente, visite [es.deltadentalins.com/grin](https://es.deltadentalins.com/grin).

Visite la página de MySmileKids donde encontrará juegos interactivos acerca de la salud dental. La página está diseñada para niños, padres y maestros y está llena de juegos de palabras, rompecabezas y trivias. Visite [es.mysmilekids.com](https://es.mysmilekids.com).

<sup>1</sup> Effect of 5% fluoride varnish application on caries among school children in rural Brazil: a randomized controlled trial. Community Dentistry and Oral Epidemiology. 40(3):267.

<sup>2</sup> Consulte los detalles de su plan para saber si los selladores tienen cobertura.