

Pequeñas sonrisas brillantes

Prevenga las caries causadas
por el biberón



Incluso antes de dar los primeros pasos, su bebé puede padecer **caries causadas por el biberón**, un problema común que surge como consecuencia de dormir a su hijo con leche, fórmula o jugo. Los azúcares de estos líquidos propician el crecimiento de las bacterias que generan la placa. Los niños que han tenido caries causadas por el biberón tienen un riesgo mayor de tener problemas en el futuro, como por ejemplo, dientes permanentes virados o con caries, malos hábitos alimenticios y problemas del habla.

Detenga las caries siguiendo estos pasos

- **Limpie las encías de su bebé.** Use un trozo de gasa o un trapo limpios después de cada comida.
- **Lave los dientes de su bebé desde un inicio.** Lo mejor es comenzar con este hábito tan pronto como empiece a aparecer el primer diente.
- **Haga que su hijo deje el biberón.** Los niños deben beber todos los líquidos de un vaso a los 12 meses de edad aproximadamente.
- **No deje a su hijo en la cama con el biberón.** El único líquido que su hijo puede beber antes de dormir es agua natural.
- **Vaya al dentista.** La primera consulta de su bebé con el dentista debe ser entre los 6 y los 12 meses de edad.

Una vida con dientes saludable comienza temprano. Aprenda a mantener la hora de dormir libre de caries.



Conozca a los culpables

- Biberones con leche, fórmula, jugo de frutas o refresco.
- Chupones sumergidos en miel, leche, jugo, agua azucarada o cualquier sustancia dulce.
- Sesiones de alimentación prolongadas, incluso la lactancia.

Establezca una hora de dormir sin biberón

Intente aplicar estos consejos para que su bebé se duerma sin biberón:

- Cante o ponga música suave.
- Comparta una historia en voz alta.
- Use una cobija suave o un oso de felpa.
- Ponga en la cama al bebé despierto para ayudarlo a calmarse solo.
- Meza con delicadeza al bebé o dele palmaditas en la espalda.

Haga de las sonrisas saludables algo divertido

Grin! for Kids es un recurso gratuito de Delta Dental apto para niños. Esta revista que puede imprimirse contiene datos curiosos sobre los dientes, chistes y proyectos de manualidades que pueden hacer juntos, y ofrece un enfoque dinámico para aprender sobre la salud dental a los niños de jardín de niños de 5.º grado.

Visite es.deltadentalins.com/grin para descargar el ejemplar más reciente.

MySmileKids®

Visite es.mysmilekids.com 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.