



### Cuatro pasos para la buena salud oral:

1. Cepille los dientes dos veces al día usando un poco pasta dental con flúor en un cepillo dental con cerdas suaves.
2. Usar una pasta dental con flúor previene caries. Para los niños(as) menores de dos años, use muy poco pasta dental. Para niños(as) entre dos y seis años, use un poco de pasta dental, del tamaño de un chicharo.
3. Limite alimentos y bebidas altos en azúcar, incluyendo jugo.
4. Lleve a su hijo(a) al dentista para su primer chequeo dental cuando cumpla un año.

Los padres son la primer línea de defensa en contra de las caries en sus hijos(as). Al seguir estos simples pasos cuando cepille los dientes de su hijo(a), usted le está dando a su bebé la mejor oportunidad de tener una sonrisa saludable y una buena salud oral. Usted está preparando a su hijo(a) para una vida de buena salud dental. Los dientes de leche son una parte importante del desarrollo de su hijo(a). Su hijo(a) necesita sus dientes para estar fuerte y saludable para poder aprender a hablar claramente, masticar alimentos, guardar espacio para los dientes permanentes y para tener una hermosa sonrisa y confianza.

Mississippi Departamento de Salud  
[http://msdh.ms.gov/msdhsite/\\_static/41,0,151.html](http://msdh.ms.gov/msdhsite/_static/41,0,151.html)



Mississippi Departamento de Salud  
La Oficina de Salud de la Mujer  
Teléfono: (601) 576-7856  
Facsimil : (601) 576-7490



MISSISSIPPI STATE DEPARTMENT OF HEALTH

Este documento fue escrito, producido y utilizado con el permiso de la Sección de Salud Oral, de la División de Salud Pública, del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte.

## Salud Dental Temprana: Cepillar los dientes del bebé



*¿Cuándo debo iniciar a cepillar los dientes de mi hijo(a)?*

*¿Cuándo debo iniciar a usar pasta dental con flúor para cepillar los dientes de mi hijo(a)?*

*¿Cómo cepillo los dientes de mi bebé?*

*¿Cómo llega a causar caries el azúcar?*

*¿Cuándo debo de llevar a mi bebé a su primer chequeo dental?*



**Paso a Paso para  
la Salud Dental Temprana**

## ¿Cuándo debo iniciar a cepillar los dientes de mi hijo(a)?

Cuando los dientes inicien a aparecer, comience usando un cepillo de dientes para bebés con cerdas suaves y use un poco de pasta dental con flúor. Los padres deberán cepillar los dientes del bebé dos veces al día para remover placa (una capa transparente y pegajosa en los dientes) que puede causar caries.



## ¿Cuándo debo iniciar a usar pasta dental con flúor para cepillar los dientes de mi hijo(a)?

Inicie usando una pasta dental con flúor cuando aparezca el primer diente. El flúor protege los dientes de las caries. Para niños menores de dos años, use muy poco pasta de dientes en el cepillo dental. Para menores de dos a seis años de edad, use una pequeña cantidad de pasta dental, del tamaño de un chicharro. En cuanto su hijo(a) crece, enséñele a escupir el resto de la pasta de dientes. Aproximadamente a los seis o siete años, la mayoría de los niños podrán cepillarse los dientes por sí mismos. Los padres deberán continuar monitoreando y asegurarse de que se cepillen los dientes.

## ¿Cómo cepillo los dientes de mi bebé?

Encuentre una posición cómoda e intente hacer del cepillado una experiencia placentera. Hágalo un juego, o cepíllese sus propios dientes mientras ellos observan e inicie a cepillar los dientes de su hijo(a) con suavidad con su propio cepillo. No comparta su cepillo porque puede compartir también gérmenes de su boca.

Usualmente es más fácil cepillar los pequeños dientes del bebé cuando su hijo(a) está recostado. Usted podrá ver mejor, y hacerlo mejor. Coloque al bebe en la cama, silla o mesa con su cabeza en sus piernas o entre sus piernas, o sentado en sus piernas con su cabeza en su pecho. En cuanto crezcan, párese detrás de los niños mayores e incline su cabeza hacia arriba para que pueda ver sus dientes. Asegúrese de cepillar las partes traseras de los dientes, y las partes donde el diente y la encía se encuentran. Llame a su dentista si nota cualquier mancha blanca o café inusual en sus dientes.



## ¿Cómo llega a causar caries el azúcar?

Es natural tener bacterias dentro de la boca. La bacteria se pegará a la placa. La placa es una capa pegajosa y transparente que se acumula en los dientes. Cuando se expone la placa a alimentos y bebidas altos en azúcar, forma ácido. Si el ácido permanece en los dientes de 20 a 40 minutos, puede causar caries. Para prevenir las caries en la niñez, limite el azúcar y cepille los dientes de su hijo(a) dos veces por día.

**GÉRMESES DE PLACA  
SE ALIMENTAN CON  
AZÚCAR CREA ÁCIDO**

**PLACA + AZUCAR = ÁCIDO  
ÁCIDO + DIENTE = CARIES**



Caries en la infancia

## ¿Cuándo debo de llevar a mi bebé a su primer chequeo dental?

La Academia Americana de Odontología Pediátrica y la Academia Americana de Pediatría recomiendan que un niño(a) deberá tener su primer visita dental al primer año de edad.