



## **Salvador de sonrisas: Manteniendo los dientes de su hijo saludables**

*Respuestas para las preguntas más comunes sobre el cuidado dental infantil*

*Jenny Sharkey, directora ejecutiva  
Primeros 5 Yuba*

Sería fácil descartar la idea de que el cuidado dental de los niños pequeños no es necesario. Después de todo, sólo se trata de los primeros dientes de leche. Sin embargo, los primeros dientes juegan un papel muy importante en el desarrollo de los niños porque los ayudan a masticar la comida y a hablar claramente. Estos dientecitos de leche también cuidan el espacio para que cuando entren los dientes permanentes puedan crecer correctamente. El empezar buenos hábitos de cuidado dental cuando los niños están pequeños les ayudará a proteger sus sonrisas ahora – y en el futuro.

En celebración de febrero como el mes nacional del cuidado dental infantil (National Children's Dental Health Month), Primeros 5 Yuba ofrece las siguientes respuestas para las preguntas más frecuentes sobre cómo cuidar de los dientes de los pequeños.

### **¿Qué es el Síndrome del Biberón?**

- También conocido como caries en los dientes a una edad temprana, el Síndrome del Biberón se produce cuando a los bebés se les permite dormir con un biberón con leche, fórmula o jugo. Cuando esto ocurre, el azúcar de estos líquidos permanece en los dientes del bebé por varias horas, quebrando el esmalte en los dientes y descolorándolos. Los casos más severos pueden resultar en caries más profundas donde es necesario remover los dientes.

Para prevenir el Síndrome del Biberón, los padres nunca deben permitir que los bebés se queden dormidos con el biberón y deben empezar a motivar a sus pequeños a que tomen líquidos usando una taza cuando estén cerca de cumplir su primer año.

### **¿Cuándo deben los niños empezar a cepillarse los dientes?**

- El cepillar los dientes es una de las maneras más fáciles de prevenir las caries. Por eso los padres deben empezar a cepillar los dientes de sus niños de forma regular en cuanto les salga el primer diente, que es generalmente alrededor de los 6 a 12 meses. Aunque se les puede enseñar a los niños desde pequeños a cepillarse los dientes, los padres deben seguir ayudándolos a cepillarse los dientes hasta que tengan 6 años de edad.

### **¿Cuándo es la primera vez que tiene que llevar a su hijo a visitar al dentista?**

- La Academia Americana de Odontología Pediátrica recomienda que los padres planifiquen una visita al dentista cuando a su hijo le salga el primer diente. Después de la primera visita, los niños deben tener un chequeo dental por lo menos una vez al año.

### **¿Qué tipo de cepillo de dientes y pasta dental deben usar los niños pequeños?**

- Cuando escoja un cepillo de dientes para su hijo, elija uno que tenga las cuerdas o cerdas con las puntas redondas ya que limpian bien y a la vez son suaves para las encías. Para hacer más divertido el cepillarse los dientes diariamente, utilice un cepillo de dientes con colores brillantes.

Cuando los niños tengan 2 o 3 años, pueden empezar a utilizar una pequeña cantidad (como una gotita) de pasta dental con fluoruro. Asegúrese de siempre supervisar a los niños cuando se cepillen con fluoruro y enséñelos a escupir la pasta para que no se la traguen.

### **¿Cuándo deben empezar los niños a usar el hilo dental?**

- El usar el hilo dental es una parte muy importante del cuidado dental porque ayuda a remover partículas de comida y placa que quedan atrapadas entre los dientes. Los padres deben empezar a usar el hilo dental en los dientes de sus niños alrededor de los 4 años o cuando los dientes estén muy pegados los unos a los otros.

### **¿Qué es el fluoruro y es el suplemento de flúor seguro para los niños?**

- El fluoruro es una de las mejores maneras de ayudar a prevenir las caries, ya que su mineral natural ayuda a reforzar el esmalte de los dientes. Si el abastecimiento de agua en su comunidad no contiene una cantidad apropiada de fluoruro o si su niño sólo bebe agua embotellada, su pediatra le puede recetar suplementos de flúor. Asegúrese de seguir la dosis recomendada por su pediatra porque usar demasiado fluoruro puede causar manchas blancas en los dientes.

Los padres pueden ayudar a que sus niños sonrían con confianza practicando buenos hábitos dentales en casa, visitando al dentista regularmente y siguiendo una dieta balanceada.

Para más información sobre los programas de Primeros 5 Yuba, por favor llame al (530) 749-4877 o visite [www.first5yuba.org](http://www.first5yuba.org).

#### **Acerca de Primeros 5 Yuba**

*Los estudios demuestran que el cerebro de los niños se desarrolla más dramáticamente durante los primeros cinco años de vida, y lo que los padres y personas que cuidan a niños hagan para apoyar el crecimiento de los niños durante estos años tendrá un impacto significativo durante toda su vida. Basado en estas investigaciones, en 1998, los votantes de California aprobaron la Proposición 10, la cual aumentó un impuesto de 50 centavos por cada caja de cigarrillos con el fin de apoyar programas para padres que esperan bebé y niños de 0 a 5 años de edad. Primeros 5 Yuba distribuye las ganancias de la Proposición 10 para programas y servicios que satisfacen las necesidades locales.*