Sonrisas brillantes desde el comienzo

Consejos de salud oral para padres de niños recién nacidos hasta los 3 años de edad

Colgate®

Cuidado oral diario

Uno de los aspectos más importantes acerca de la caries dental es que es prevenible. Comience a combatir la caries incluso antes que su bebé tenga dientes.

Antes de que el bebé tenga dientes

Limpie su encía:

- ☐ luego de amamantar o alimentar con biberón,
- ☐ luego de administrar un medicamento, y
- ☐ antes de irse a dormir.

Utilice un cepillo de dientes suave para niños o un paño húmedo y limpio.

Cuando los dientes de leche comiencen a salir

cepille los dientes al menos dos veces al día, especialmente:

- ☐ luego de desayunar,
- ☐ luego de administrar un medicamento, y
- ☐ antes de irse a dormir.

Utilice una muy pequeña cantidad de crema dental con flúor y un cepillo de dientes suave para niños. Lleve al niño al odontólogo a los 6 meses de edad o cuando le salga el primer diente. Debe suspender el uso del tetero cuando tenga 1 año, según la Academia Americana de Odontología Pediátrica.

Una vez que su hijo cumpla los 2 años

Cepille sus dientes al menos dos veces al día con una cantidad de crema dental con flúor del tamaño de una arveja. El cepillado más importante debe realizarse justo antes de ir a dormir. Asegúrese de que su hijo escupa la crema dental y no la trague.

Una vez que su hijo cumpla los 3 años

Cepíllele los dientes al menos dos veces al día con una cantidad de crema dental del tamaño de una arveja.

©2019 Colgate Palmolive Compañía. Todos los derechos reservados. Iniciativa Global de Cuidado Bucal.

Ayudando a prevenir problemas dentales

Los niños cambian rápido.
Al familiarizarse con la boca de su hijo, podrá detectar cambios y posibles problemas de inmediato.

Revise los dientes y la boca de su hijo

- ☐ Todos los meses levántele el labio y busque cambios en los dientes y la encía.
- ☐ Inspeccione los dientes anteriores y posteriores en busca de manchas blancas, marrones o negras.
- ☐ Si nota estos signos tempranos de caries, lleve a su hijo al odontólogo lo antes posible.

Evite la propagación de gérmenes

- ☐ Cuide de su propia salud bucal y asegúrese de que toda la familia asista regularmente al odontólogo.
- ☐ No comparta con su hijo cucharas, tazas, cepillos de dientes ni cualquier cosa que haya tenido en la boca.

Al compartirlos, puede transmitir a su bebé las bacterias (gérmenes) que tiene en la boca y provocarle caries dental, especialmente si usted tiene una enfermedad dental.

Tenga en cuenta los factores de riesgo que provocan caries dental

- Consumir con frecuencia alimentos con azúcar y almidón
- Dormirse con el biberón o durante la lactancia
- Algunos medicamentos
- Utilizar un biberón o vaso con boquilla todo el día
- Tener un padre o cuidador con caries dental.

Hable con el odontólogo sobre los riesgos de su hijo y lo que puede hacer para ayudar a proteger sus dientes.

www.colgate.com/es-co/futurosbrillantes

Acerca del flúor

El flúor es un elemento natural que se combina con el esmalte de los dientes y los fortalece. Ayuda a proteger los dientes y combate la caries dental.

El flúor protege los dientes haciéndolos más resistentes a los ácidos, y puede incluso revertir señales tempranas de caries. Es un elemento importante para preservar la salud bucal infantil.

Fuentes comunes de flúor

Desde "afuera":

- ☐ Crema dental con flúor
- ☐ Barniz de fluoruro (se aplica en el consultorio odontológico o médico, o en la escuela)
- ☐ Gel de fluoruro (se aplica en el consultorio odontológico)

Desde "adentro":

- ☐ Agua del grifo con fluoruro.
- ☐ Algunas aguas embotelladas. Revise la etiqueta para ver si dice "flúor" o "con fluoruro".
- ☐ Suplementos de flúor, como gotas. Son recetadas por el odontólogo si su agua no contiene fluoruro.
- ☐ Algunos alimentos y bebidas, como fórmula para lactantes o cereal.

Llame al acueducto o al departamento de salud local para saber si el agua que consume contiene fluoruro.

Fluoruro tópico y fluoruro sistémico

El fluoruro tópico fortalece los dientes ya existentes y se aplica en forma de enjuague bucal, gel y crema dental. El fluoruro sistémico se puede ingerir bebiendo agua fluorada o consumiendo suplementos dietéticos fluorados en forma de gotas, pastillas o enjuagues orales.

La cantidad correcta de flúor

Es posible que un niño reciba demasiado flúor si el agua que consume tiene un elevado contenido de fluoruro natural. Consulte al odontólogo sobre la posibilidad de padecer fluorosis, una enfermedad que puede producir defectos (como manchas blancas) en el esmalte de los dientes permanentes.

Visitando al odontólogo

Las visitas frecuentes al odontólogo deben comenzar a los 6 meses de edad. No espere a que haya problemas con el color de los dientes o a que su hijo sienta dolor. El objetivo es evitar los problemas.

Controles dentales para padres

Como padre o cuidador, debe cuidar su propia salud bucal. Sus hijos aprenden al observarlo; entonces, cepíllese y límpiese los dientes con seda dental y visite al odontólogo en forma regular.

En la visita al odontólogo

El odontólogo y el higienista oral revisarán la encía y los dientes de su bebé y responderán cualquier pregunta.

- ☐ **limpien** y pulan los dientes;
- ☐ apliquen **tratamientos con flúor** (gel o barniz);
- ☐ tomen **radiografías** de los dientes o de la mandíbula, de ser necesario;
- ☐ revisen el nivel de **bacterias** en la boca de su hijo;
- ☐ **limpien con seda dental** los dientes de leche de su hijo; y
- ☐ **formulen preguntas** sobre la salud oral, los factores de riesgo y cualquier signo temprano de enfermedad de su hijo.

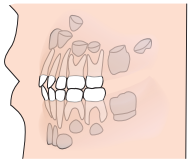
Visita al odontólogo: Qué preguntar

- ☐ Hable con el odontólogo sobre el **flúor,** especialmente si su hijo bebe agua sin fluoruro. Es posible que el odontólogo le recete gotas de fluoruro.
- ☐ Pregunte sobre el uso de **"antimicrobianos"** para su hijo. Pueden ayudar a prevenir la caries dental y pueden recomendarse a algunos niños.

La importancia de los dientes de leche

Aunque los dientes de leche serán reemplazados por dientes permanentes, son una **parte muy importante** del crecimiento saludable de su hijo.

Funciones de los dientes de leche



- ☐ **Guardan espacio** para los dientes permanentes y los ayudan a crecer **derechos**.
- ☐ Ayudan a los niños **a formar sonidos y palabras**.
- ☐ **Complementan la forma** del rostro. Esto ayuda a su hijo a sonreír, sentirse bien y tener una **autoestima positiva**.

Los dientes de leche son importantes

- ☐ Su hijo comenzará a tener dientes de leche a los 6 meses de edad aproximadamente.
- ☐ Generalmente, a los 2 años, tendrá 20 dientes de leche (primarios), diez en la parte superior y diez en la parte inferior.

Consejos para el dolor de la dentición

Desde los 6 meses hasta los 3 años, su hijo sentirá dolor en la encía a medida que los dientes de leche salen o crecen.

- ☐ Haga que su hijo use un anillo de dentición limpio, una cuchara fría o un paño frío y húmedo.
- ☐ Frote las encías del bebé suavemente con un dedo limpio.
- ☐ Para los infantes, consulte con el odontólogo sobre geles para la dentición.

Opciones de refrigerios y alimentos

Entre más alta sea la frecuencia de consumo de refrigerios de un niño, es más probable que él o ella tenga caries. Ayude a prevenir la caries disminuyendo el número de veces que su hijo come refrigerios durante el día.

Opciones de refrigerios y alimentos

Hay unas bacterias conocidas como "placa", que viven en la boca de todas las personas, incluida la boca de su hijo pequeño. El contacto entre los alimentos o las bebidas que no sean agua y la placa produce un ácido que puede atacar los dientes.

Cómo evitar los "ataques de la placa"

- ☐ Restrinja los alimentos y las bebidas con azúcar a no más de tres por día.
- ☐ Ofrézcale alimentos dulces como parte de una comida principal, en lugar de ofrecerlos como un refrigerio.
- ☐ Ayude a su hijo a aprender a elegir alimentos, refrigerios y bebidas saludables. Ofrézcale opciones con un bajo contenido de azúcar.
- ☐ Ofrézcale alimentos con bajo contenido de grasas, como vegetales crudos, frutas frescas, queso, yogur o leche descremados, o pan o galletas integrales.
- ☐ Cepíllele los dientes cada vez que estos entren en contacto con comida.

www.colgate.com/es-co/futurosbrillantes

Caries de la infancia temprana

La caries de la infancia temprana es una enfermedad que puede afectar a los niños pequeños. Produce dolor y caries severa en los dientes de leche de un bebé, pero puede prevenirse.

Caries de la infancia temprana

A veces llamada caries del biberón; esta enfermedad se produce cuando un líquido azucarado rodea los dientes con demasiada frecuencia, como cuando un niño se va a dormir (o deambula) con un biberón o se duerme durante la lactancia.

Ayude a prevenir la caries de la infancia temprana:

- ☐ Amamante en horarios regulares. Luego de amamantar, limpie la encía y los dientes del bebé con un paño húmedo o cepille los dientes.
- ☐ Si lo alimenta con biberón, retire el biberón en cuanto termine de alimentarlo. Limpie la encía y los dientes del bebé con un paño húmedo o cepille los dientes.
- ☐ Nunca acueste a su bebé con el biberón con otra bebida que no sea agua.
- ☐ No permita que el bebé tenga o deambule con un biberón o vaso con boquilla durante períodos prolongados.
- ☐ No permita que el bebé tome jugo en el biberón.
- ☐ Ofrézcale jugo de fruta en una taza, y sólo a la hora de comer o a la hora de los refrigerios.
- ☐ Enséñele a usar un vaso con boquilla a partir de los 6 meses.
- ☐ Deje de darle el biberón al año.
- ☐ No permita que se chupe el dedo pulgar o use elementos como el chupo a partir de los dos años de edad.