



**Consejos sobre
salud bucal**
*para bebés, niños
pequeños y niños*


CareSource[®]



¡Finalmente llegó su bebé!

CareSource tiene algunos consejos importantes para ayudarle a cuidar las encías y los dientes de su hijo.

Cómo cuidar los dientes del bebé

Antes de que le salgan los dientes a su bebé, límpiele las encías dos veces al día con un paño suave y limpio. Debe limpiárselas por la mañana, luego de la primera alimentación, e inmediatamente antes de dormir. Esto ayudará a eliminar las bacterias y azúcares que causan las caries.

Luego de que le salga el primer diente a su bebé, comience con el cepillado dos veces al día. Use un cepillo de dientes de cerdas blandas de un tamaño adecuado para niños. Use agua sola. Si se trata de niños menores de 2 años, hable con su médico o dentista acerca del uso de una pasta dental con flúor. Solo use una cantidad equivalente a un grano de arroz.



Quando su hijo tenga seis meses, o al momento de salirle su primer diente, debe llevarlo a una consulta con el dentista. Esto ayuda a identificar las señales de problemas de forma prematura. Al momento de cumplir un año, su hijo debería tener un **Hogar dental**. Un **Hogar dental** es el lugar en que los niños y los adultos pueden obtener atención regular e integral. Debe llevar a su hijo a las consultas y limpiezas dentales dos veces al año.

Los dientes del bebé sí importan

Los dientes primarios, también conocidos como dientes de leche, son muy importantes. Los dientes de leche son vitales para la salud de su hijo. Los niños necesitan tener dientes fuertes y saludables para masticar sus alimentos, hablar y tener una sonrisa de aspecto saludable. Los primeros dientes también ayudan a garantizar que los dientes y los huesos de la mandíbula en la etapa adulta se formen de manera correcta.



Caries del biberón

Si bien son temporales, los dientes de leche de su bebé son vitales. Aun así, pueden cariarse. La caries dental en lactantes y niños pequeños con frecuencia se denomina “caries del biberón” o “caries de la primera infancia”. Existen muchos factores que pueden provocar la caries dental, como consumir bebidas demasiado azucaradas.

Formas de combatir la caries dental:

- Solo coloque leche de fórmula, leche o leche materna en el biberón. No llene un biberón con agua azucarada, jugo o refrescos.
- El niño debe terminar de tomar el biberón antes de acostarse a la noche o de tomar una siesta.
- Estimule a su hijo para que beba de una taza entre los 6 y 12 meses de edad.
- Use un chupete limpio.

Bacterias que provocan caries

Muchos padres y cuidadores no saben que, de forma accidental, pueden transmitirle al bebé bacterias que provocan caries. Los dientes de leche se pueden cariar fácilmente debido a que el esmalte dental es muy blando durante esta etapa. La forma en que los padres, los cuidadores y los hermanos mayores transmiten bacterias a los bebés sucede principalmente a través del contacto con la saliva. Existen algunas maneras en que esto puede suceder:

- Besarle los labios a los niños o darle “mordiditas” a los dedos de las manos y los pies.
- Compartir los utensilios para comer o beber.
- Masticar previamente la comida para dársela a los niños o soplar la comida para que se enfríe.
- Compartir el mismo alimento.
- Compartir o tocar los cepillos dentales.
- Limpiar los chupetes con la boca.



Hitos odontológicos

1 a 3 años: Primera visita odontológica



- Los dientes de su hijo erupcionarán de forma activa (se volverán visibles en la boca). La primera visita odontológica debe hacerse luego de que aparece el primer diente y no después del año de edad.
- A los 3 años debería tener la dentadura completa.
- Si su hijo no ha visitado aún a un dentista, ahora es el momento perfecto.

5 a 6 años: Pérdida del primer diente



- Alrededor de los 5 o 6 años, los niños comienzan a perder los dientes de leche. Luego comienzan a salir los dientes permanentes, comenzando por los dientes del frente de la parte inferior.
- Por lo general, toma de los 6 a los 12 años para que su hijo pierda todos los dientes de leche y tenga toda la dentadura final permanente (excepto por las muelas del juicio).
- Su hijo debe visitar al dentista dos veces al año para los exámenes y la atención preventiva. Hable con el dentista acerca de los selladores dentales para proteger los molares permanentes y sobre el flúor.

+12 años: Todos los dientes permanentes



- Los molares de los 12 años salen aproximadamente a la edad de 12 o 13 años. Todos los dientes permanentes regulares de su hijo deberían salir para ese entonces.
- Es posible que su hijo necesite tratamiento con aparatos médicamente necesarios en caso de tener ciertos problemas dentales. Algunos de los problemas pueden ser superposición, apiñamiento o mordida incorrecta. Es posible que su dentista le sugiera hablar con un ortodoncista.
- La mayoría de los adolescentes no tiene espacio suficiente en la mandíbula para que salgan los terceros molares. Probablemente sea necesario extraerlos para evitar problemas futuros.
- Los hábitos de alimentación saludables y la protección de los dientes durante la práctica deportiva son esenciales. Consulte los consejos de CareSource en el Folleto para adolescentes para aprender más del tema.



8 consejos para tener dientes y encías saludables

1. **Practique hábitos de higiene bucal apropiados** - Cepille dos veces al día y pase hilo dental una vez al día. Cuando su hijo cumpla 3 años, comience a enseñarle cómo usar el cepillo. No use una cantidad mayor de pasta dental con flúor que el equivalente a una arveja.
2. **Reemplace los cepillos dentales** cada tres meses.
3. **Inicie las visitas odontológicas temprano** - Comience al año de edad y coordine limpiezas periódicas para todos los miembros de su familia.
4. **Pregúntele a su dentista sobre los selladores dentales y el flúor para proteger los dientes de su hijo.**
5. **Siga una dieta saludable para los dientes** - Limite la ingesta de refrigerios y bebidas azucarados. Ingiera muchos vegetales y frutas. En el caso de los productos lácteos, no les dé a los niños menores de 12 meses productos no pasteurizados. También comience a darle de 4 a 6 onzas de agua por día.
6. **Relájese** - Hable de forma positiva acerca del cuidado dental para reducir los sentimientos de ansiedad. La mayoría de los dentistas puede proporcionar métodos simples y relajantes para niños ansiosos sin necesidad de ponerlos a dormir.
7. **Asegure su casa para los niños** - La investigación demuestra que más de la mitad de las lesiones dentales de los niños menores de 7 años ocurren por jugar cerca de los muebles.
8. **Reduzca los hábitos de succión del pulgar y del chupete** - Estos hábitos pueden volverse un problema si se prolongan en el tiempo. Si a los 3 años el niño no ha dejado estos hábitos, el dentista de su hijo puede sugerir el uso de un dispositivo bucal.

CareSource cubre los beneficios odontológicos para niños.

Llámenos o ingrese a **CareSource.com** para conocer más acerca de su plan y cobertura.

Encuentre un dentista

Visite **findadoctor.caresource.com** para encontrar un dentista. También puede llamar a Servicios para Afiliados al **1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711) si tiene preguntas sobre los beneficios o si necesita ayuda para encontrar un dentista.

Línea de asesoría en enfermería CareSource24®

Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Llame al número gratuito que figura en su tarjeta de identificación (ID) de afiliado.

Debe comunicarse con el pediatra o el dentista de su hijo por cualquier pregunta o inquietud que tenga. Para obtener más información, visite **CareSource.com**.

También puede consultar las Preguntas frecuentes de la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) en www.aapd.org/resources/parent/faq.



RR2022-IN-MED-M-1194051-SP;
Primer uso: 6/20/2022 Aprobado por OMPP: 6/20/2022
© 2022 CareSource. Todos los derechos reservados.