

Cuidado dental para su bebé y su niño pequeño

Dental care for your infant and toddler

Comenzar el cuidado dental temprano es importante para la salud de su hijo/a. El cuidado ayuda a mantener unos dientes sanos durante toda la vida. Los dientes de leche sanos ayudan a que los niños coman y hablen claramente, al igual que ayudan a guiar a los dientes permanentes adultos a la posición adecuada.

¿Qué es el deterioro dental (caries) en la infancia temprana?

El deterioro dental en la infancia temprana se refiere al desarrollo de caries en niños de entre 6 meses y 6 años de edad. Una vez que a su hijo le salgan los dientes, corre el riesgo de padecer caries. Los dientes se deterioran por varios factores entre los que se incluyen las bacterias que se encuentran normalmente en la boca. Si no se trata, el deterioro dental puede extenderse por el interior del diente. Puede causar dolor e infección, e incluso dañar el diente permanente que está debajo del de leche. Es posible que el diente o los dientes de leche tengan que ser extraídos. Algunos de los dientes de leche no son reemplazados por los dientes permanentes hasta los 12 ó 13 años.

¿Qué puede contribuir al deterioro dental?

Los siguientes factores pueden contribuir al deterioro dental en la infancia temprana:

- Comidas frecuentes (especialmente alimentos pegajosos o azucarados)
- El uso constante del biberón o de la taza entrenadora llenados con leche, jugo o leche de fórmula (especialmente a la hora de acostarse)

- No cepillarle diariamente los dientes a su hijo
- No usar pasta de dientes con flúor

Según la Canadian Dental Association (Asociación Dental de Canadá), el daño que el azúcar hace a los dientes depende de la cantidad consumida y del tiempo que permanece en la boca. Cuando su hijo come o bebe alimentos azucarados, los gérmenes (bacterias) en la boca de su hijo se mezclan con el azúcar y crean un ácido suave. Este ácido ataca la capa externa, más dura, del diente (llamada también esmalte dental) y forma la caries.

Si su hijo bebe jugos con frecuencia o come tentempiés pegajosos o azucarados entre las comidas, sus dientes se recubren repetidamente de azúcares. El deterioro dental también se puede desarrollar cuando se acuesta a un niño con un biberón de leche o de jugo. El líquido permanece en la boca, bañando los dientes en azúcar durante un largo periodo de tiempo.

La transmisión de bacterias de su boca a la de su bebé:

Los miembros de la familia también pueden transmitirle a su hijo bacterias a través de la saliva. Para reducir la posibilidad de transmitir las bacterias que causan caries a su bebé:

- Evite compartir cepillos de dientes
- Evite lamer los chupetes (chupones) para limpiarlos
- No dé de comer a su bebé con la misma cuchara que ha entrado en su boca
- Asegúrese de que toda la familia tenga buena salud bucal

Las bacterias, en combinación con una mala higiene bucodental y hábitos alimenticios poco saludables, pueden aumentar el riesgo de que su hijo desarrolle caries en la infancia temprana.

¿Cómo se puede prevenir el deterioro dental?

Practique un buen cuidado bucodental

Un buen cuidado dental incluye limpiar y comprobar los dientes y la boca de su bebé todos los días. Levante el labio para poder ver a lo largo de la encía cuando la limpie. Revise si hay zonas blancas o marrones que pueden ser las primeras señales del deterioro dental.

El cuidado dental incluye limpiar las encías de su bebé incluso antes de que los dientes salgan en la boca. Frote suavemente la encía de su bebé con una toalla facial mojada y limpia. Cuando le empiecen a salir los dientes, use un cepillo de dientes pequeño y suave con una cantidad de pasta de dientes con flúor del tamaño de un grano de arroz. Lave los dientes de su bebé por la mañana y especialmente antes de ir a la cama. Una vez que su hijo cumpla los 3 años, cepille sus dientes poniendo una cantidad de pasta de dientes con flúor del tamaño de una "arveja (guisante)" sobre un cepillo de dientes infantil suave. Se considera que usar la pasta de dientes con flúor en estas cantidades es seguro y efectivo contra el deterioro dental.

Entre las horas de alimentación, ofrezca agua

Enseñe a su bebé a usar un vaso sin tapa entre los 6 y los 9 meses de edad. Después de los 12 meses de edad, el agua es la mejor elección entre las horas de alimentación normales y para saciar la sed.

Deje de usar el biberón o la taza entrenadora a la hora de acostarse

Para obtener consejos sobre cómo puede ayudar a su hijo a dejar de usar el biberón o la taza entrenadora a la hora de acostarse, visite el sitio web de la Canadian Dental Association - Early Childhood Tooth Decay (Deterioro dental

en la infancia temprana) en www.cda-adc.ca/en/oral_health/cfyt/dental_care_children/tooth_decay.asp.

¿Cuándo le saldrán los dientes a mi hijo?

Cada niño tiene su propio calendario de dentición. A la mayoría de los niños les comienzan a salir los dientes a los 6 meses. Su hijo debería tener todos sus primeros dientes (o dientes de leche) a los 3 años. Los dientes delanteros de abajo suelen aparecer primero, seguidos de los dientes delanteros de arriba. En total deberían aparecer 20 dientes: 10 en la mandíbula superior y 10 en la mandíbula inferior.

Para obtener más información sobre la salida de los dientes, visite el sitio web de la Canadian Dental Association – Dental Development (Desarrollo dental): www.cda-adc.ca/en/oral_health/cfyt/dental_care_children/development.asp.

¿Cómo puedo consolar a mi bebé cuando le salen los dientes?

La dentición puede causar algunas molestias haciendo que su bebé se muestre incómodo. Su bebé puede encontrarse mejor si le deja morder un anillo de dentición refrigerado y limpio, un juguete para la dentición o una toalla facial limpia y mojada. Las galletas de dentición no son una buena elección porque se pueden pegar a los dientes de su bebé y causar el deterioro de los dientes.

La dentición no causa fiebre. Si su bebé tiene fiebre o diarrea cuando le están saliendo los dientes, trátelo como lo haría en cualquier otro momento. Si tiene cualquier pregunta o algo le preocupa acerca de la fiebre o la diarrea de su bebé, llame al **8-1-1** para hablar con una enfermera o póngase en contacto con su centro de salud.

¿Qué sucede con los chupetes o chupones?

A veces se ofrecen chupetes o chupones a los bebés durante su descanso, sueño u otros

momentos. Si decide darle a su bebé un chupete, aquí tiene algunos consejos:

- Asegúrese de que el amamantamiento esté bien establecido
- Elija el tamaño correcto del chupete para la boca de su bebé
- Compruebe la tetina del chupete con frecuencia. Télo si está pegajoso, agrietado o roto
- Mantenga el chupete limpio
- No sumerja el chupete en ninguna sustancia dulce.
- No sumerja el chupete en miel, ya que puede causar problemas de salud graves en bebés menores de un año.
- Al año o a los dos años de edad, si usa chupete, limite el uso a la hora de la siesta o al irse a la cama

No use chupetes o chupones una vez que hayan salido todos los dientes, generalmente cuando su hijo tenga alrededor de 3 años. El uso regular del chupete después de los 3 años de edad puede afectar el desarrollo del habla y la posición de los dientes de su hijo.

¿Puede el flúor ayudar a detener el deterioro dental?

Las Asociaciones Dental y Médica de Canadá (Canadian Dental and Medical Associations) y los profesionales odontológicos de la Colombia Británica recomiendan flúor para prevenir el deterioro de los dientes en personas de todas las edades.

Está demostrado que el flúor previene la caries de manera efectiva y a bajo coste. Usar la cantidad recomendada de pasta de dientes con flúor dos veces al día ayuda a reforzar el esmalte dental y a hacerlo más resistente al deterioro dental. La cantidad de flúor en la

pasta de dientes puede variar según la marca y el tipo. Compruébelo siempre en la etiqueta.

Su dentista o el profesional de odontología también puede ponerle flúor durante las revisiones dentales regulares.

En B.C. hay poco flúor natural y algunas ciudades añaden flúor al agua potable. Si no está seguro de que su suministro de agua contenga flúor, llame a su unidad de salud pública local. Para obtener más información acerca de la fluoración del agua, visite [HealthLinkBC File #28 Datos sobre la fluoración del agua](#).

¿Cuándo debe acudir mi hijo al dentista?

La Canadian Dental Association recomienda visitas regulares comenzando a los 6 meses después de que le salga el primer diente a su hijo o cuando tenga alrededor de un año. La primera visita de su hijo al dentista es un buen momento para hablar del cuidado dental diario, el flúor y los hábitos alimenticios.

Para obtener más información

Los niños de familias que reciban un subsidio por bajos ingresos pueden solicitar las prestaciones suplementarias del Plan de servicios médicos (MSP, por sus siglas en inglés) para recibir cuidados dentales básicos a través del Programa niños sanos (Healthy Kids Program). Para obtener más información, llame al 1-866-866-0800 o visite la página web del Gobierno de Colombia Británica Basic dental, eyeglasses and hearing care (Cuidado básico dental, anteojos y audición) www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/family/child-teen-health/dental-eyeglasses.

Para obtener más información sobre cuidados dentales, por favor póngase en contacto con el programa dental de su unidad de salud pública, su dentista o su higienista dental.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.