



El cuidado de los dientes
de mi bebé
empieza
desde ahora

Consejos de salud
bucodental

entre los 0 y 1 año

www.urps-chirurgiensdentistes-na.fr



Urps
CHIRURGIENS
DENTISTES
NOUVELLE
AQUITAINE
L'union par l'action

Cuido los dientes de leche de mi bebé lo antes posible

> | ¿Cómo limpiar sus dientes?



Incluso antes
de que aparezcan
los dientes



Y en cuanto
aparezcan los
primeros dientes

Por la noche:

Puedo acostumbrar a mi bebé a la higiene bucodental limpiándole **suavemente** las encías con una **gasa húmeda** enrollada en mi dedo limpio o con un **dedal de silicona**.

Respeto el ritmo de mi bebé, sin forzarlo.

Por la mañana y por la noche, después de las comidas:

Le cepillo los dientes con un **cepillo de dientes** suave y pequeño, **adaptado a la edad** de mi bebé. Utilizo **muy poca cantidad de** pasta de dientes (menos que un grano de arroz) **con 1 000 ppm de flúor** (concentración indicada en el envase). El flúor previene la aparición de caries.

No es necesario enjuagar la boca.

Medicamentos: se los doy **antes** y cepillo los dientes **después**.

Después del cepillado por la noche:
nada de comida, solo **agua**.



Utilizo el cepillo de dientes
con una pequeña cantidad
de pasta de dientes con
1 000 ppm de flúor.



Empiezan a salir los dientes del bebé. ¿Cómo puedo aliviarle?

Le **masajeo las encías** con una gasa limpia, humedecida con agua o con un gel para los dientes.

Le doy un **mordedor** frío, que antes he puesto en el frigorífico (no en el congelador).

> Alimentación: aspectos a tener en cuenta

Cuando el bebé empieza a diversificar su alimentación A partir de 6 meses:

Le doy de comer siguiendo un horario regular, con **4 comidas al día**.

Evito darle de comer fuera de las comidas, tanto de día como de noche.

Para limitar el riesgo de caries, le ofrezco la leche durante las comidas.

Doy prioridad a las frutas, las verduras y los alimentos ricos en almidón. Empiezo a darle alimentos sólidos, en trozos pequeños.



¡Cuidado con las bebidas!

Fuera y durante las comidas, **el agua es la única bebida aconsejada**.

Nunca se debe dejar que un niño se duerma tras haber bebido leche u otras bebidas azucaradas, ya que pueden provocar caries.



¿Y para consolar al bebé?

Un peluche, un beso, un abrazo... y nada de bebidas ni alimentos azucarados.

¿Dedo o chupete?

¿Cuál elegir y cuándo parar?

El chupete puede ser preferible a chuparse el dedo porque es más fácil dejarlo. Sin embargo, la decisión de utilizar un chupete es totalmente personal.

Si utilizo un chupete para mi bebé:

- **Me aseguro de que esté en buen estado y limpio**, sin limpiarlo con mi propia saliva. Lo cambio con regularidad.
- No lo mojo en azúcar, miel ni jarabes...
- **Límito su uso** a los momentos de sueño.

Para un correcto desarrollo de la boca y de los dientes, se recomienda el **abandono progresivo del hábito de succión a partir de los 12 meses**.





Observación y control en el dentista

Mi bebé suele tener la boca abierta. ¿Es normal?

La boca sirve para comer y hablar, no para respirar.

Se respira por la nariz, incluso por la noche y a cualquier edad.

Si mi bebé respira con frecuencia por la boca (durante el día o por la noche), esto puede afectar al desarrollo de sus mandíbulas y aumentar el riesgo de caries.



Puedo:

- consultar con un profesional sanitario,
- aprender a realizar un lavado nasal.

Más información en



¿Cuándo se realiza la visita de control con el dentista?

La primera visita al dentista se recomienda **durante el primer año**, incluso si todo va bien. Posteriormente, debe realizarse de forma regular, **al menos una vez al año**, durante toda la vida.



¿Habla poco o nada de francés?

PRISME es un servicio gratuito de interpretación telefónica en el ámbito sanitario.

Permite que su médico, dentista, enfermero o matrona que ejerza en consulta privada pueda recurrir a un intérprete profesional durante sus consultas. Transmita la información a su profesional sanitario para que pueda inscribirse.

> Contacto: prisme@facs-na.fr / 06 98 91 68 79

Diseño gráfico: junglecactus

¿Qué le parece este folleto? Su opinión es importante

Gracias por participar en nuestra encuesta en línea

