

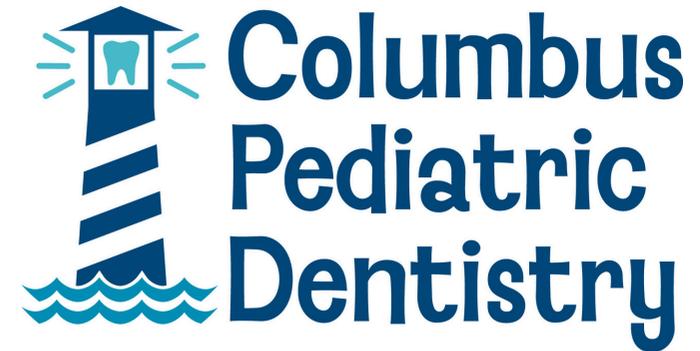
## ¿Sabía que?

La AAPD recomienda que cada niño tenga un Hogar Dental antes de cumplir un año de edad.

Un “hogar dental” es un consultorio dental donde un niño recibe atención continua, integral y compasiva para su salud oral.

## Qué esperar en la primera visita dental con la Dra. Kaitlynn Harvey

- Un examen suave de la boca de su bebé y sus dientes en desarrollo.
- Orientación sobre la dentición, el hábito de chuparse el dedo, la nutrición y la higiene oral.
- Una oportunidad para hacer preguntas y crear un plan de cuidado dental que crezca con su hijo.



Guiding smiles to bright, healthy futures

Establecer un hogar dental antes de los 12 meses de edad ayuda a los niños y sus familias a construir una base para una vida de salud oral óptima y hábitos saludables.

### Los beneficios de tener un hogar dental incluyen:

- Mejores resultados en la salud oral: El acceso regular a cuidados preventivos y la intervención temprana ayuda a reducir el riesgo de caries y problemas dentales.
- Atención integral: Contar con un proveedor constante que conozca las necesidades únicas de su hijo y su historial dental garantiza un tratamiento personalizado y eficaz.
- Experiencias dentales positivas: Un entorno familiar y amigable para los niños fomenta la comodidad, la confianza y una actitud positiva hacia las visitas al dentista.



## Contact

402-585-0001  
3005 19th Street, Suite 700  
Columbus, NE 68601  
info@cpdne.com  
www.cbuspediatricdentistry.com

# CUIDADO DE LA SALUD ORAL INFANTIL

RECOMENDACIONES Y  
GUIA

# ¡Hablemos sobre la salud oral de tu bebé!

## Por qué la salud oral infantil es importante:

¿Sabías que la salud oral de tu bebé juega un papel clave en su bienestar general? Los dientes de leche sanos ayudan a tu hijo a masticar correctamente, hablar con claridad y construir una base sólida para toda una vida de sonrisas saludables y confiadas.

Según la Academia Americana de Odontología Pediátrica (AAPD), el buen cuidado oral comienza incluso antes de que aparezca el primer diente. Limpiar las encías de tu bebé con un paño suave y establecer hábitos saludables desde temprano puede hacer toda la diferencia.

## ¡Los niños tienen un total de 20 dientes de leche!



El primer diente aparece alrededor de los 6 meses de edad.



Todos los dientes de leche suelen haber erupcionado para los 2 años de edad.

**¡Programa la primera visita dental de tu bebé antes del primer año o dentro de los 6 meses posteriores a la aparición del primer diente!**

# Recomendaciones de alimentación

- **Limpieza temprana de las encías**
  - Limpia las encías de tu bebé con un paño limpio y húmedo o un cepillo de silicona para dedo después de cada toma, ya sea lactancia o biberón.
- **Uso inteligente del biberón**
  - Ofrece solo leche materna, fórmula o agua en los biberones.
  - Evita bebidas azucaradas como jugos o refrescos.
  - Acostar al bebé con biberón o vaso con tapa para dormir puede causar caries tempranas.
- **Fomenta el uso de vaso abierto**
  - Comienza la transición al vaso abierto alrededor del primer cumpleaños.
  - Apoya el desarrollo oral y del habla, ayuda con la dentición, fortalece la deglución y puede reducir el riesgo de caries.
- **Limita el jugo**
  - No ofrecer jugo antes de los 12 a 24 meses; luego, limitar a 4 onzas (120 ml) por día.
- **Evita snacks pegajosos**
  - Evita gomitas, dulces pegajosos e incluso vitaminas gomosas — se adhieren a los dientes y aumentan el riesgo de caries.
- **Meriendas más inteligentes**
  - Combina snacks con almidón como galletas o crackers con queso, verduras o yogur para ayudar a proteger los dientes.
  - ¡Consume el azúcar en su forma natural — la fruta!
  - ¡Elige verduras crujientes en lugar de papas fritas!
- **Controla la frecuencia de las meriendas**
  - Comer o beber algo constantemente crea un ambiente ácido continuo que puede causar caries. Ofrece agua entre comidas y limita los horarios de merienda.

# Hábitos saludables para sonrisas en crecimiento

## Cepillado

- Los dientes de leche generalmente comienzan a salir alrededor de los 6 meses de edad.
- Cepilla dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves y una pequeña cantidad de pasta dental con flúor.
- Después del cepillado nocturno, solo debe tocar los dientes de tu bebé agua — evita snacks o leche antes de dormir para ayudar a prevenir caries.
- A partir de los 3 años, usa una cantidad del tamaño de un chícharo de pasta dental con flúor mientras tu hijo aprende a escupir.

## Chupetes



- No pongas el chupete en tu boca — las bacterias que causan caries pueden transmitirse.
- Nunca sumerjas el chupete en sustancias dulces.
- Procura que tu hijo deje el chupete y el hábito de chuparse el dedo antes de los 3 años para apoyar un desarrollo oral saludable.

## Uso de hilo dental

- El uso del hilo dental debe introducirse una vez que dos dientes de leche estén en contacto.

## Consejos para la dentición

- No use productos para la dentición que contengan benzocaína (por ejemplo, Orajel, Hurricaine, etc.). Estos productos pueden causar reacciones graves en los niños. Más información está disponible en el sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA): [fda.gov](http://fda.gov)
- Utilice juguetes para la dentición seguros hechos de materiales no tóxicos o un paño limpio refrigerado para ayudar a calmar a su bebé.