

MISSISSIPPI STATE DEPARTMENT OF HEALTH

WIC

Programa De Mujeres, Infantes y Niños

Primeros Dientes Sanos



PRIMEROS DIENTES SANOS

Las caries son causadas por gérmenes (bacterias) que pueden ser transmitidos de su boca a la boca de su bebe.

Gérmenes son transmitidos cuando usted comparte objetos que han estado en su boca, por ejemplo, comida, tazas, sorbetes, chupadores, inclusive besos en la boca.

Usted puede ayudar a su niño a tener dientes sanos si usted se cepilla sus dientes frente a él dos veces al día con crema dental con fluor y haciendo el uso del hilo dental diariamente.

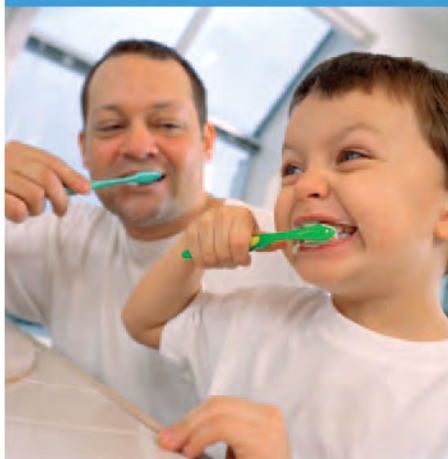
REVISE LOS DIENTES DE SU BEBE.

Dientes sanos son todos del mismo color. Si usted ve puntos o manchas, lleve a su bebe al dentista.

LIMPIE LOS DIENTES DE SU BEBE.

Limpie los dientes de su bebe desde el momento que salen con un paño suave y limpio, o con un cepillo dental para bebe. Limpie los dientes por lo menos una vez al día. Se recomienda limpiarlos antes de ir a dormir.

Los primeros dientes sanos empiezan con usted



Alrededor de la edad de 2 años, la mayoría de los dientes del niño ya han salido. Comience a cepillarlos con una gota pequeña de crema dental, más pequeña que un guisante. Deje de hacerlo si su niño se traga la crema dental.



Sustituya el cepillo de dientes de su niño cuando esté desgastado o después de tres meses, lo que suceda primero.

DEJE QUE SU NIÑO ESCOJA SU PROPIO CEPILLO.

Permita que su hijo escoja 2 o 3 cepillos de colores atractivos para niños. Asegúrese que el cepillo sea suave. Cada mañana y cada noche, deje que él escoja el cepillo que quiera usar, en esa forma su niño se sentirá en control. Enjuague el cepillo después de cada uso y manténgalo en el dispensador. Reemplace el cepillo después que su hijo haya tenido alguna enfermedad, para que los gérmenes que están en el cepillo no produzcan una infección nuevamente.



DEJE QUE SU HIJO SE LAVE LOS DIENTES.

Cuando su niño empiece a demostrar interés en cepillarse, deje que trate limpiarse por sí mismo. No se preocupe si lo hace bien o mal, simplemente déjele que termine su trabajo.



Elogie su trabajo. Después de elogiarlo, con otro cepillo usted acérquese por atrás, deje que él sostenga el cepillo juntamente con usted, y realice un limpiado completo. Mientras le ayuda, usted puede decir, “estos dos dientes están limpios, ¡pasemos a los siguientes!”

PREVENGA LAS CARIES POR EL USO DE BOTELLAS MAMADERAS.

- Niños alimentados con el seno son menos propensos a tener caries dentales.
- No ponga a dormir a su bebe con una mamadera en la noche o en la siesta. Si es necesario usar la botella, sírvale solo con agua.
- Leche, fórmula, jugos, y otras bebidas como la gaseosa o el té dulce, contienen azúcar. Sirviéndoles en botella o en taza para bebes con estos líquidos, pueden producir caries. Los dientes con caries pueden causar dolor y el calzar esas caries puede ser muy costoso. El no calzar las caries pone al niño en peligro de una infección seria y a la pérdida de dientes.
- Durante el día, no dé a su bebe bebidas con azúcar para usar como reemplazo del chupón.
- Si su bebe utiliza el chupón, no lo remoje con cosas que contenga dulce como el azúcar o la miel.
- Alrededor de los 6 y 8 meses, ofrézcale jugo en una taza, no en botella, solamente en las horas de refrigerio.
- Reemplace lentamente la taza por la botella al primer año de edad.



ALIMENTE A SU NIÑO CON COMIDA SANA.

Desarrolle hábitos sanos de comida desde el comienzo. Elija los alimentos que no contengan muchos azúcares. Alimente a su niño con frutas y vegetales en vez de caramelos y galletas. Cereales con hierro fortificado y las carnes hechas puré son fuentes excelentes de hierro.

PROTEJA LOS DIENTES DE SU BEBE CON EL FLÚOR.

El flúor protege los dientes contra las caries y ayuda a sanar las caries temprano. El flúor está en el agua de muchos pueblos y ciudades. Pregunte a su doctor, dentista, o clínica si el agua de su ciudad tiene flúor. Si no lo tiene, pregunte por productos con flúor que sean los más recomendables para usted y su niño.

LLEVE A SU NIÑO AL DENTISTA.

Lleve su niño al dentista al primer año de edad. En esta primera visita, su dentista revisará los dientes del niño y hablarán de las maneras para prevenir las caries. Usted debe visitar al dentista 1 vez al año. Pida al dentista que le explique la importancia de cepillarse. Si su niño se queja, recuérdale que: “El dentista dijo que tenemos que lavar tus dientes para que se mantengan saludables.”



Para más información,
acérquese al departamento de salud local,
llame a la oficina del Departamento de Salud de Mississippi
WIC al **1-800-545-6747**,
o visite nuestra pagina Web *www.HealthyMS.com*



MISSISSIPPI STATE DEPARTMENT OF HEALTH

www.HealthyMS.com

1-866-HLTHY4U

1-866-458-4948



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar or paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona previenen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizadao financiada por el Departamento.
(No todos los criterios prohibidos se aplicaran a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html,

o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir un carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 o pro correo electrónico a program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contractar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 (800) 845-6136 (en español).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.