

# Un Guía para la Salud Dental de Niños

## Directrices para Padres



El camino para una sonrisa brillante empieza largo antes de cuando el primer diente sale por las encías. Padres tienen una parte grande en ayudarles a sus niños a desarrollar dientes saludables. Es importante el cuidado temprano por un pediatra. Cuidado regular por un dentista profesional, recibir fluoruro, y comiendo bien son buenos pasos para una salud buena dental. Al seguir estos pasos y enseñándolos a sus niños, puede ayudar a sus niños a que tengan dientes saludables y sonrisas ganadoras cuando crezcan.

### **¿Cuándo empiezan a formar los dientes?**

Los dientes empiezan a formarse debajo de las encías desde antes que el niño nazca. Durante el embarazo, siguiendo consejos de su doctor y comiendo una dieta balanceada una mujer puede darle un buen comienzo a los dientes de su niño. El primer diente de un niño generalmente brota por las encías a los 5 o 6 meses de edad, pero esto puede variarse mucho. Algunos niños ya tienen un diente cuando nacen. Puede ser un diente de verdad o un diente extra. Para enterarse, su pediatra puede mandar a su niño a que lo mire un dentista pediátrico. A otros niños no le pueden brotar su primer diente asta que tengan 1 año de edad.

### **¿Qué puedo esperar cuando mi niño empiece a brotar los dientes?**

Cuando impiensan a brotarle los dientes, la encía de su niño puede estar hinchada donde el diente esta a punto de salir. Para facilitar la sensación, a los bebés les puede dar un anillo para dientes de un pedazo o un chupete para chupar. (Anillos para dientes o chupetes de más de un pedazo se pueden separar y se pueden atragantarse.) Nunca le debe de dar chupetes con líquidos dulces a bebés. La azúcar de estos líquidos se queda en los dientes y produce comida para la bacteria que causa que se pudran los dientes.

Cuando tienen algunos meses de edad, bebés empiezan a producir mas saliva de que puedan tragar, es el motivo por lo cual babean. También como a la misma edad empiezan a poner objetos en sus bocas y morderlos o mascarlos. Babeando y mascando en objetos (o frotando la encía) es una parte natural de el desarrollo de los bebés y puede o no significar la brotación de dientes.

### **¿Por qué son tan importantes los dientes de los bebés?**

Los dientes de los bebés, o primeros dientes, ayudan a los niños a masticar la comida, hablar claro, y conservar el espacio para sus dientes permanentes que empiezan a brotar como a los 5 o 6 años de edad.

Es importante poner en hábito de buen cuidado dental a los niños a una edad temprana. Niños quienes empiezan a cuidar a sus dientes a una edad temprana son más probables de tener buenos hábitos dentales cuando sean adultos.

### **¿Qué es fluoruro y por que es importante?**

Su pasta dental y agua potable pueden tener fluoruro en ellos, pero tal vez no sabe que es el fluoruro o por que es importante. Fluoruro es un químico natural que puede ser añadido a su agua potable. Fortalece el esmalte dental, la parte dura de fuera en los dientes. La producción de esmalte empieza antes de que los dientes broten; entonces antes de que los dientes aparezcan, el fluoruro ayuda a prevenir que se pudran los dientes.

El contenido de fluoruro varía en el agua local. Agua que tiene niveles bajos de fluoruro puede ser un problema para bebés quienes reciben poco fluoruro de la leche de pecho o formula. Hable con el departamento de agua local para saber el nivel exacto de fluoruro en el agua. Luego hable con su pediatra para ver si su niño necesita fluoruro adicional. Bebés que no están recibiendo bastante fluoruro deberían tomar una cantidad adicional a los 6 meses de edad. Estos niños deberían continuar tomando el fluoruro adicional asta que tengan por lo menos 16 años.

### **¿Cuándo debería empezar a limpiar los dientes de mi niño?**

Limpiezas dentales diarias deberían empezar tan pronto que broten los dientes de su bebé. Limpie el diente con un pedazo de gasa o un trapo mojado. Cambie a un cepillo de dientes con pasta dental de fluoruro mientras su niño vaya creciendo. Fluoruro en la pasta dental se absorbe en el esmalte del diente y previene que se pudran los dientes. Por que los niños se tragan la pasta dental, ponga solamente un poco (tamaño de un chícharo) de pasta dental con fluoruro en el cepillo de dientes. Tragando mucho fluoruro mientras cepillando puede resultar en manchas blancas brillantes.

También busque en los dientes señas de que se están pudriendo temprano. Estas aparecen en los dientes como manchas blancas, amarillas, o cafés. Algunos niños desarrollan caries a pesar de los mejores esfuerzos preventivos. Esto puede ser por que es parte de la familia. Influencia genética también juega una parte en la salud dental de una persona.

### **¿Chapándose el dedo daña a los dientes?**

Chuparse el dedo es normal en bebés y niños pequeños y no debería causar problemas permanentes si no es continuado después de los 5 años. Igualmente, es inofensivo que bebés usen chupetes. Niños que se chupan el dedo después de los 5 años pudieran necesitar una referencia para un dentista pediátrico para determinar si hay problemas que están desarrollándose.

### **¿Durmiendo a su niño con biberón puede dañar a los dientes?**

Durmiendo a bebés con un biberón lleno de leche o jugo tienen un riesgo más grande de contraer “caries causadas por el biberón” o “caries causadas por dar pecho”. Cuando estos bebés se duermen, le puede quedar un poco de líquido en la boca. El azúcar en la leche o jugo crea un espacio cultivo de bacteria, cual puede dañar los dientes. Este proceso puede llegar a que se pudran los dientes. Niños que cargan con un biberón lleno de leche, jugo, u otros líquidos azucarados pueden desarrollar caries causadas por el biberón.

Estos son unos pasos que los padres pueden tomar para evitar caries causadas por el biberón:

- No duerma a su niño con biberón.
- No use un biberón con leche o jugo para calmar a su niño durante el día. Esto quiere decir que no debe dejar a su niño andar caminando con el biberón.
- Enseñe a su niño como tomar de un vaso tan pronto que puedan sostener uno. La mayoría de niños pueden hacer esto antes de su primer cumpleaños.

### **¿Hay otros hábitos de comer que son malos para los dientes de niños?**

Comidas dulces como dulces o galletas pueden llegar a que se pudren los dientes. Comidas con fécula como galletas saladas y comidas pegajosas como pasas pueden quedarse en los dientes por más tiempo. Estas comidas también son más probables ha llegar a que se pudren los dientes. Azúcar de frutas y jugos de fruta que se quedan en los dientes por largos tiempos no es saludable tampoco. Fécula y frutas, sin embargo, es necesario para la dieta de su niño. Para prevenir que se pudran los dientes, déle estas comidas solamente durante la hora de comida (antes de que le cepille los dientes), nunca en la hora de irse a la cama. Para dientes saludables, ofrézcale a su niño una dieta balanceada con variedades de comida.

## **¿Cuándo deberían los niños visitar al dentista?**

Antes de los 3 años, el cuidado dental básico de su niño puede ser hecho por su pediatra. Durante visitas regulares, su pediatra le revisará los dientes y encías de su niño para asegurarse que estén saludables. Sin embargo, si hay problemas dentales, su pediatra puede referirlo a un profesional dental. Un dentista pediátrico se especializa en los dientes de niños, pero algunos dentistas generales están interesados en tratar las necesidades dentales de niños y también ven a niños.

Situaciones en donde un pediatra refiere a un niño a un profesional dental antes de los 3 años incluye:

- Si el niño daña al diente o tiene una herida en la cara o boca.
- Si el diente muestra señas de descoloramiento. Esto puede ser una seña de caries.
- Si el diente es doloroso o sensitivo a comidas calientes o frías o líquidos. Esto puede ser una seña de caries.

La mayoría de dolor en la boca en niños no es de origen dental. Puede ser una seña de infección. Un pediatra puede descartar condiciones médicas que no son relatadas a la salud dental de un niño.

## **Prevención**

Niños deben tener inspecciones regulares dentales después de 3 años de edad o cuando todos los 20 dientes de bebé hayan brotado. Padres pueden preferir a llevar a su niño a un dentista pediátrico para estas visitas. Como notado antes, algunos niños necesitaran visitas más temprano al dentista.

Inspecciones regulares dentales, una dieta balanceada, fluoruro, prevención de heridas, y cepillando los dientes son importantes para dientes saludables. Empezando a los niños con buenos hábitos dentales ahora ayudara a que crezcan con sonrisas saludables.

La información contenida en esta publicación no debería ser usada como una sustituta para cuidado medico y consejos de su pediatra. Puede haber variaciones en tratamientos que su pediatra puede recomendar basado en hechos y circunstancias.