

Cuidado de los dientes del bebé

Caring for Babies' Teeth

Cuidar los dientes de leche de los niños es importante para su salud, como igualmente para que tengan luego dientes permanentes sanos.

¿Por qué es tan importante que los dientes de leche se mantengan sanos?

- Los bebés con dientes sanos pueden comer alimentos con los nutrientes que necesitan para ser sanos. Los dientes con caries producen dolor y hacen que sea difícil comer alimentos más duros como fruta y verduras que los bebés necesitan para tener buena salud. El niño puede dejar de comer o continuar comiendo sólo alimentos blandos demasiado tiempo.
- Los dientes de leche ayudan al desarrollo del habla del niño.
- Conservan un espacio listo para la salida de los dientes permanentes. Si se extraen algunos dientes del bebé debido a las caries, los dientes restantes pueden desplazarse y ocupar espacio destinado a los dientes permanentes. Esto lleva a congestión de los dientes y se necesita un tratamiento caro posteriormente para corregir la mala posición.

¿Cuándo le salen los dientes de leche a un bebé?

Generalmente los dientes empiezan a aparecer entre los 3 y los 15 meses de edad. Para el tiempo en que los niños tienen dos años y medio, ya deben tener todos los 20 dientes de leche

¿Cuál es la mejor manera de limpiar los dientes del bebé?

Al principio es mejor frotar todos los días la superficie de los dientes de leche con una toalla facial limpia. No se necesita pasta dentífrica. Después de un año use un cepillo dental para bebés suave (sin pasta) para limpiar los dientes del bebé dos veces al día. Si sólo puede limpiarle los dientes una vez al día, asegúrese de que sea en la noche, antes de que el bebé se quede dormido. Cuando el niño tenga edad suficiente para escupir (más o menos a los dos años), puede usar un poquito de pasta dentífrica con bajo contenido de flúor. Para empezar use una cantidad muy pequeña de dentífrico para bebés, aumentando gradualmente la cantidad hasta que sea del tamaño de una arveja cuando el niño tenga seis años. Pídale al farmacéutico un dentífrico bajo en flúor, o busque uno que tenga las palabras *low fluoride* en el envase.

¿De qué otra manera pueden los padres evitar las caries en los dientes de sus bebés?

- Evite darles mamaderas para tranquilizarlos en la noche. La mayor causa de caries en los dientes de los niños es acostarlos con una botella de jugo o

bebida dulce, o incluso de leche. Cuando los dientes de los niños están cubiertos en estos líquidos durante períodos largos, atraen a las bacterias que producen las caries. Dejar que los bebés chupen mamaderas con estos líquidos frecuentemente durante el día también puede ser causa de caries. Está bien dar a los bebés leche o un poco de jugo a las horas de comida, pero entre las comidas, y si toman una mamadera en la noche, es mejor darles agua hervida sin azúcar.

- Evite dar cosas dulces a los bebés y niños entre las comidas (aunque está bien darles algo dulce al final de una comida).
- Mantenga sanos sus propios dientes y encías. Los padres pueden transmitir las bacterias causantes de caries cuando besan o los bebés o prueban su comida.

¿Cómo pueden saber los padres si le están empezando a salir los dientes al bebé?

Una señal común es que esté irritable, se le caiga la saliva y se lleve todo a la boca. Las encías pueden verse rojas e hinchadas y sentirse duras. Mascar algo frío puede aliviarle (mantenga un “teething ring” listo en el refrigerador). Si el bebé está afiebrado, ello puede ser una señal de que le están saliendo los dientes, pero puede también ser síntoma de otra cosa. Si le preocupa consulte a su médico o enfermera de salud para la primera infancia.

¿Afectará el uso de un chupete (chupo) los dientes de los niños?

Chupar un chupete (o el pulgar) no les hace daño antes de los tres años. Pasada esta edad esto debe disuadirse porque puede empujar hacia afuera los dientes superiores.

¿Cuándo se debe llevar un bebé al dentista?

Aproximadamente a los dos años. Es una buena manera de detectar cualquier problema y poder tratarlo temprano. Además hace que los niños se acostumbren al dentista.

Si necesita ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llame al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) al 131 450.

Se puede encontrar más información sobre la salud en español en la página web en <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.