Problemas comunes **de la infancia y la niñez**
(desde el nacimiento hasta los 5 años)

Caries

¿Qué son las caries?

Las caries suceden cuando un diente o muela se echa a perder. Los microbios, las bebidas y los alimentos azucarados y el descuido de los dientes pueden provocar caries.

¿Cómo puedo prevenir las caries?

Cuídese bien los dientes.

- Los microbios que causan caries se propagan de persona a persona en la saliva.
- Los cuidadores deben cepillarse los dientes y usar hilo dental todos los días, además de ver al dentista 2 veces al año.
- No debe compartir tenedores, cucharas, tazas o cepillos de dientes con su bebé o niño ni masticar su alimento.

Cuide bien los dientes de su hijo.

- Del nacimiento a los 12 meses: limpie la boca del bebé con una toallita limpia. Cuando vea salir el primer diente del bebé, cepíllele los dientes todos los días con un cepillo suave y agua.
- De 12 a 24 meses: Cepíllele los dientes al bebé con una capa fina de pasta dental 2 veces al día, después de desayunar y antes de acostarse.
- De 2 a 5 años: Cepíllele los dientes al niño con una cantidad de pasta dental del tamaño de un chícharo, 2 veces al día, después de desayunar y antes de acostarse.

(continúa al otro lado)

¿Cómo puedo prevenir las caries?

(continuación del otro lado)

- Empiece a usar hilo dental cuando los lados de los dientes del bebé no se puedan limpiar con el cepillo.

Reciba atención periódica de un dentista.

- Pídale al doctor que examine los dientes y las encías de su hijo durante las citas preventivas para niños.
- Lleve a su hijo al dentista a partir de los 6 meses.

Evite hábitos que causan caries.

- No acueste al bebé con un alimento o un biberón de leche o jugo.
- Entre comidas, evite los bocadillos y las bebidas frecuentes.
- Enséñele al bebé a usar una taza para beber en vez del biberón, antes de los 12 meses.
- Limite el consumo de jugos a 4 onzas al día, y no sirva jugo en biberones.

Ofrézcale a su hijo una dieta equilibrada con una variedad de alimentos y bocadillos saludables. Limite el azúcar y almidón dulce y pegajoso.

Ofrézcale agua a su hijo. El agua de la llave quizás tenga fluoruro, el cual protege los dientes. El dentista le puede decir si su hijo necesita un complemento adicional de fluoruro.

Para más información sobre la salud bucal, vaya al sitio web de la American Dental Association www.ada.org/public.aspx o de la American Academy of Pediatrics www.aap.org/topics.html.

TEXAS Department of State Health Services

Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.
© 2011 Departamento Estatal de Servicios de Salud.
Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.
Stock no. 13-126A 10/11

TEXAS WIC Opciones sabias • Familias sanas