



# Repaso sobre la salud oral

Agosto de 2015

¿Lo sabía?

- **Succión no nutritiva y chupones**
  - **Consejos para compartir con los padres acerca de cómo usar sin riesgos un chupón**
  - **Consejos para ayudar a los padres a suspender el uso de un chupón por su hijo**
  - **Rincón culinario: arándanos cubiertos con yogur congelados**
- La succión es uno de los reflejos naturales de un bebé. Muchos bebés empiezan a chuparse los dedos o pulgares antes de nacer.
  - Es más fácil suspender el uso de un chupón por un niño que hacer que un niño deje de chuparse los dedos o pulgares.

## Succión no nutritiva y chupones

Los bebés succionan para comer y crecer. La succión no nutritiva (succionar algo que no es una mama o la tetina de un biberón) es normal para los bebés. Dar un chupón a un bebé satisface la necesidad de succionar, y puede ayudar a calmar al bebé.



Entre los dos y los cuatro años de edad, la mayoría de los niños deja de usar un chupón por sí sola. Si el niño sigue usando un chupón después de los cinco años de edad, puede afectar la manera en que los dientes se juntan al morder. Por ejemplo, puede causar una sobremordida (Nota del traductor: en la cual los dientes superiores están muy por delante de los inferiores). También puede afectar el crecimiento de las mandíbulas y de los huesos que apoyan los dientes del niño.

En este número se ofrecen consejos que el personal de Head Start puede compartir con los padres acerca del uso sin riesgos de chupones, y la suspensión del uso de un chupón por su hijo. También se proporciona una receta para un refrigerio saludable que puede hacerse en el salón de clases de Head Start o en el hogar.

## Consejos para compartir con los padres acerca de cómo usar sin riesgos un chupón

Si los padres optan por dar un chupón a su bebé, he aquí algunos consejos para el uso sin riesgos del chupón:

- **Esperar hasta que el amamantamiento se encuentre bien establecido (por lo general después de alrededor de tres a cuatro semanas).** Si se da un chupón a un bebé antes de eso, puede hacer más difícil que se establezca el amamantamiento. Después de que se introduce un chupón, nunca debe usarse para retrasar las alimentaciones regulares ni para reemplazarlas.

- **Dejar a un bebé decidir si va a usar un chupón.** Si un bebé no muestra interés por usar un chupón, no lo fuerce a hacerlo. El bebé puede no necesitar un chupón.
- **Antes de usar un chupón para ayudar a calmar a un bebé, pruebe otras cosas.** Cuando un bebé esté molesto o incómodo, trate de cargarlo, mecerlo, arrullarlo, o cantarle para calmarlo. Puede probarse un chupón si estas ideas no funcionan.
- **Ofrecer un chupón a la hora de la siesta y a la hora de acostarse.** Si un bebé usa un chupón, el mejor momento para ofrecerlo es a la hora de la siesta y a la hora de acostarlo. El uso de un chupón en esos momentos disminuye el riesgo de un bebé de presentar síndrome de muerte súbita infantil.
- **Comprar chupones; no hacerlos.** Fijar con cinta adhesiva una tetilla en la parte superior de un recipiente de plástico, o usar un biberón vacío con una tetilla, es inseguro. Los chupones hechos en casa pueden desarmarse. Una tetilla suelta puede quedar atrapada en la garganta de un bebé y hacer que el bebé se asfixie.
- **Usar chupones que no estén cubiertos.** No cubra un chupón con cualquier cosa, en especial con azúcar, miel o mermelada. Hacer esto pone a un bebé en riesgo alto de caries dental.
- **Usar clips con cintas cortas fijas a ellos para evitar que los chupones se caigan.** Nunca ate un chupón a la muñeca o el cuello de un bebé, ni a la cuna de un bebé. La cuerda puede enredarse alrededor del cuello del bebé y hacer que se asfixie.
- **Limpiar los chupones y reemplazarlos con regularidad.** Use jabón y agua tibia antes de volver a dar al bebé un chupón que ha caído en la tierra o el suelo. Los padres que limpian los chupones con su boca transmiten bacterias que causan caries dental al bebé. Esto coloca al bebé en riesgo alto de caries dental. Es buena idea llevar consigo chupones extra.
- **Evitar que se compartan chupones.** De igual modo que los cepillos dentales, cada bebé debe tener su(s) propio(s) chupón(es). Permitir que los bebés compartan un chupón puede transmitir bacterias y virus que causan enfermedad, y aumenta el riesgo de un bebé de presentar caries dental.

## Consejos para ayudar a los padres a suspender el uso de un chupón por su hijo

Si un niño no muestra interés por suspender por sí mismo el uso del chupón hacia los 3 años de edad, puede ser necesario que los padres lo ayuden. He aquí algunas ideas para compartir con los padres.

- **Regalarlos.** Animar al niño a dar su chupón a un bebé recién nacido a menudo funciona. Algunos padres van tan lejos como envolver para regalo todos los chupones del niño y llevarlos al consultorio del médico para que se los dé a bebés recién nacidos. Si el niño pide un chupón, los padres pueden recordarle que un bebé ahora tiene todos los chupones. Siempre es una buena idea llamar al consultorio del médico antes de la cita del niño para pedir al personal que acepte los chupones usados y los deseché después de que el niño se haya ido del consultorio.



- **Intercambiarlos.** Anime al niño a poner los chupones bajo la almohada para el “hada de los chupones”, quien los intercambiará por un regalo, como un juguete deseado o algo calmante. Si el niño sigue pidiendo el chupón, recuérdale que se lo dio al “hada de los chupones”, quien dio un regalo al niño. Los padres también han usado a Santa Claus, el Conejo de Pascua, u otros personajes culturales positivos.
- **Retirarlo gradualmente.** Limitar el uso del chupón a ciertos momentos (como a la hora de la siesta o a la hora de acostarse), o a ciertos lugares (como en la cama) es un buen primer paso. Casi siempre, cuando un niño usa un chupón en la cama, se cae de la boca del niño durante el sueño. Los padres pueden aumentar gradualmente el tiempo que el niño no esté usando un chupón, hasta que deje de usarlo.

## Rincón culinario: arándanos cubiertos con yogur congelados

He aquí un refrigerio delicioso y saludable que los niños pueden hacer en el salón de clases de Head Start o en el hogar con su familia.

### Ingredientes

Un paquete de 8 onzas (230 gramos) de arándanos frescos o congelados

Un recipiente de yogur de 6 onzas (172 gramos)

### Instrucciones

1. Cubra un molde para galletas con papel encerado.
2. Coloque un palillo de dientes en un arándano y sumerja el arándano en yogur hasta que esté cubierto.
3. Ponga el arándano cubierto con yogur sobre el molde para galletas cubierto con papel encerado. Repita este paso hasta que el molde para galletas esté lleno.
4. Coloque el molde para galletas lleno de arándanos en el congelador durante una hora o hasta que los arándanos estén por completo congelados.



**Consejo de seguridad:** un adulto debe supervisar el uso de palillos de dientes por los niños.

## Póngase en contacto con nosotros

Este boletín fue publicado originalmente en 2015 y ha sido traducido al español por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia.

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número del boletín, así como sus sugerencias sobre temas para números futuros. Envíe sus comentarios a [health@ecetta.info](mailto:health@ecetta.info) o llame al 866-763-6481. Suscríbese o vea todos los números de [Repaso sobre la Salud Oral](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia. Este boletín fue elaborado por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia con fondos de la subvención #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start, Office of Child Care, y la Administración de Recursos y Servicios de Salud, Oficina de Salud Materno-Infantil. Este recurso puede duplicarse sin permiso para usos no comerciales. Esta publicación es del dominio público, y ningún derecho de autor puede ser reclamado por personas u organizaciones.

Fuentes de las fotografías: Crisco 1492 |Wikimedia Commons |CC BY-SA 4.0 (foto 1)

***¡La preparación para la escuela empieza con la salud!***