



Repasa sobre la salud oral

Febrero de 2016

- La salud oral de los bebés
- El cuidado de las bocas de los bebés
- La primera visita dental
- Rincón del cocinero: Ideas para comidas saludables

¿Sabía usted?

- Las mujeres embarazadas deben encargarse de cualquier problema de salud oral antes de que nazca su bebé.
- Los bebés y los niños cuyas madres tienen una mala salud oral tienen más probabilidades de tener caries.



La salud oral de los bebés

Cuidar la salud oral de los bebés es importante. El cuidado debe comenzar antes de que el primer diente del bebé aparezca en la boca. Los dientes primarios sanos (de bebé) ayudan a los niños a masticar alimentos nutritivos y a hablar con claridad. Los dientes primarios también hacen espacio para los dientes permanentes (de adulto). En general, el primer diente de un bebé aparece entre los 6 y los 10 meses, aproximadamente. Tan pronto como el primer diente aparezca en la boca, un bebé puede desarrollar caries.

Este número de *Brush Up on Oral Health* se centra en la salud oral de los bebés (desde el nacimiento hasta los 12 meses) y lo que el personal de Head Start puede hacer para ayudar a promover la buena salud oral de los bebés. También se incluyen ideas de alimentos saludables para bebés en los programas Early Head Start y en el hogar.

El cuidado de las bocas de los bebés

El personal de Head Start desempeña una función importante en el cuidado de la boca de los bebés. Además de limpiar la boca de los bebés después de las comidas, el personal puede educar a las mujeres embarazadas y a los padres sobre las mejores maneras de cuidar la boca de su bebé. Los consejos clave que el personal puede compartir incluyen:

- Limpie las encías del bebé incluso antes de que aparezca el primer diente en la boca. Use un paño limpio y húmedo para quitar los restos de leche de las encías. Hacer esto dos veces al día, como mínimo, especialmente después de comer por la noche, también ayudará al bebé a acostumbrarse a que le limpien la boca.



Una cantidad de pasta dental del tamaño de un grano de arroz

- Después de que le salga el primer diente al bebé, utilice un cepillo de dientes para bebés con cerdas suaves y una cabeza pequeña. Coloque una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un grano de arroz en el cepillo de dientes y cepille la parte frontal y la parte posterior de los dientes del bebé. Levante el labio del bebé para cepillar la línea de las encías de los dientes frontales. El mejor momento para cepillarse los dientes es por la mañana y antes de acostarse.

Prevenir las caries y otros problemas de salud oral requiere más que simplemente cepillar los dientes de un bebé con pasta dental con flúor todos los días. Aquí hay otras formas para que la boca de los bebés se mantenga saludable y para que los bebés estén cómodos.

- No ponga a dormir a un bebé con un biberón con leche materna, leche de fórmula, jugo u otras bebidas con azúcar. Estas prácticas deben evitarse porque el azúcar en el líquido permanece en los dientes del bebé, lo que puede causar caries.
- No utilice la boca para probar la temperatura de la leche en los biberones ni para limpiar los chupetes o las tetinas. Las madres y otros cuidadores pueden transmitir las bacterias que causan la caries a través de la saliva.
- La dentición puede irritar las encías de los bebés. Cuando los bebés están en plena fase de dentición, pueden estar de mal humor, babear más de lo normal y masticar sus dedos u objetos. Para ayudar a que el bebé se sienta más cómodo durante la dentición, ofrézcale un anillo de dentición fresco; una cuchara fría o una toallita fría y húmeda.
- Muchos bebés se chupan los pulgares, los dedos, las manos, un chupete u otro objeto, como una manta o un juguete. La succión es un reflejo normal en los bebés. Ayuda a los bebés a sentirse seguros y felices. La mayoría de los niños dejan de succionar entre los 2 y los 4 años.
- Si los padres deciden que su bebé utilice un chupete, el personal de Head Start puede proporcionar las siguientes recomendaciones:
 - Limpie el chupete del bebé con agua y jabón
 - Reemplace el chupete cuando esté desgastado o roto
 - No sumerja un chupete en alimentos o líquidos endulzados (por ejemplo, azúcar, miel o jarabe) porque esto puede causar caries en los dientes
 - Nunca limpie un chupete con saliva antes de dárselo al bebé porque las bacterias que pueden causar la caries pueden transmitirse al bebé
 - Nunca coloque un chupete con una cinta o un cordón alrededor del cuello del bebé, ya que podría estrangularlo

Rincón del cocinero: Ideas para comidas saludables

El mejor alimento para los bebés es la leche materna. No les dé agua a los bebés recién nacidos que estén amamantando, a menos que lo indique el médico. En general, los bebés no necesitan beber agua hasta que tienen 6 meses de edad. Si un bebé está siendo alimentado con leche de fórmula infantil, utilice leche de fórmula con hierro. Espere hasta que los bebés tengan 1 año antes de darles leche de vaca, de cabra o de soya.

Una vez que los bebés puedan sentarse con apoyo y tener un buen control de la cabeza y del cuello, entre los 4 y los 6 meses de edad, pueden recibir alimentos sólidos.

Aquí hay algunos alimentos sólidos saludables para bebés:

Aproximadamente, a la edad de 4 a 6 meses

- Cereales infantiles de grano único fortificados con hierro (por ejemplo, arroz).
- Puré de carnes.
- Puré de frutas (por ejemplo, bananas o peras).
- Puré de verduras (por ejemplo, guisantes, papas o calabazas).

Aproximadamente, a la edad de 7 a 9 meses.

- Tostadas, galletas y cereales secos sin azúcar.
- Queso, queso cottage y yogurt.

Aproximadamente, a la edad de 10 a 12 meses

- La mayoría de los alimentos de mesa (cortados o triturados para que se puedan masticar y tragar fácilmente). Nota: Evite los alimentos redondos y firmes que podrían representar un peligro de asfixia.



Contáctenos

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número, así como sus sugerencias para futuras publicaciones. Por favor, envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de [*Brush Up on Oral Health*](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimientos de la Primera Infancia.

Este número fue desarrollado con fondos del subsidio #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Administración de Niños y Familias, Oficina de Head Start y Oficina de Cuidado Infantil, y Administración de Servicios y Recursos de la Salud, Oficina de Salud Infantil y Maternal, por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. Este recurso puede ser reproducido sin permiso alguno para usos no comerciales.

¡La preparación escolar comienza con la salud!



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES

 NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness