

Hábitos sanos para sonrisas felices



Por qué son importantes los dientes de leche

Los dientes de leche (primarios) son el primer grupo de dientes que le salen al niño. Los dientes del bebé empiezan a aparecer entre los 6 y los 10 meses de edad. Para cuando el niño tiene entre 2 años y medio y tres años, ya habrán aparecido en su boca los 20 dientes de leche. Cuidar de los dientes de leche es importante para la salud y el desarrollo general del niño.



¡La preparación para la escuela comienza con la salud!



Los dientes de leche son importantes para que los niños puedan:

- **Masticar y consumir alimentos.** Para crecer y estar fuertes, los niños necesitan comer alimentos sanos todos los días. Los niños con problemas de caries suelen comer pocos alimentos duros, como frutas y verduras frescas. El consumo de ese tipo de alimentos contribuye a una buena nutrición y un peso saludable.
- **Hablar con claridad.** Los niños que pierden dientes de leche prematuramente pueden llegar a tener problemas para producir ciertos sonidos. Esto puede hacer que sea difícil entenderlo. El niño podría requerir una terapia del lenguaje para mejorar problemas en el habla que podrían desarrollarse por la falta de dientes.
- **Mantener el espacio para los dientes permanentes.** Los dientes de leche mantienen el espacio en la mandíbula para los dientes permanentes que están creciendo. Si se

pierde un diente de leche prematuramente, los otros dientes que ya están en la boca se moverán hacia ese espacio. Como consecuencia, podrían tapan el espacio para el diente permanente que está intentando salir y así producir apiñamiento. Es posible que las mandíbulas superior e inferior no se alineen correctamente a causa del apiñamiento dental.

- **Mantenerse sanos.** Las caries en los dientes de leche pueden conducir a infecciones que podrían producir fiebre y dolores. Si no se trata, la infección puede extenderse a otras partes de la cabeza y el cuello y producir inflamaciones agudas.
- **Tener confianza en sí mismos.** Los niños con caries en los dientes delanteros suelen sonreír menos y taparse la boca cuando hablan. A veces hasta dejan de jugar con otros niños. Una sonrisa saludable ayuda a los niños a sentir la confianza que necesitan para tener una buena vida social.



Este folleto fue preparado por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., la Administración para Niños y Familias, la Oficina Nacional de Head Start y la Oficina de Cuidado Infantil.

Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. 2017. *Hábitos sanos para sonrisas felices: Por qué son importantes los dientes de leche.* Elk Grove Village, IL: Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness