

LA CARIES INFANTIL

lo más importante es
cuidar los dientes



Llicència Creative Commons

nos preocupamos
por la boca de nuestros hijos



Los dientes son importantes para poder masticar y tragar bien. También sirven para hablar correctamente y sonreír.

La caries es una enfermedad que destruye los dientes. Para disminuir el riesgo de padecer caries conviene seguir los siguientes consejos sobre la higiene bucal, los hábitos alimentarios y sobre la transmisión de bacterias a la boca de niños y niñas pequeños que influyen en su salud dental.

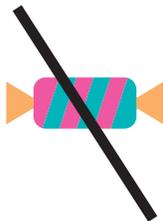
La familia es la responsable de enseñar buenos hábitos a niñas y niños, y de asegurar que al menos una vez al año se hagan una revisión de su salud dental (visitar al dentista).

En el centro de salud (CAP) puedes pedir hora para que **valoren qué cuidados necesitan para tener una buena salud dental.**



una buena alimentación para evitar caries

- **Evitar el azúcar** y la miel en el chupete y el biberón.
- **Usar el biberón solo para alimentar** al bebé, no para calmarlo (no es un chupete).
- **Beber cuanto antes en vaso** en vez de biberón. El biberón debe limitarse a los 12-18 primeros meses de vida. A partir del año la mayoría de niños y niñas son capaces de usar el vaso.
- Beber **los zumos en un vaso** (no con una caña en el tetrabrik) y mejor si son **zumos naturales**.
- Limitar el consumo en nuestros hijos o hijas de golosinas, chicles y otros productos con azúcar.
- Escoger **alimentos naturales y poco procesados** (los refrescos y alimentos industriales como bollería, yogur líquido, pan de molde... contienen mucho azúcar).
- **Evitar picar entre horas**.

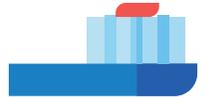


una buena higiene de la boca

- Cumplir con las **tres normas básicas para el cepillado de los dientes**:

1. Cepillarse o cepillar los dientes **al menos después de desayunar y antes de acostarse**.
2. Poner **poca pasta de dientes** en el cepillo.
3. Cepillar los dientes al menos **durante 2 minutos**.

- Empezar la **higiene de la boca cuando tienen los primeros dientes**.



una boca protegida de nuestras bacterias

- Proteger la boca del bebé **evitando el contacto con nuestra saliva**. Les podemos pasar las bacterias de nuestra boca con besos en los labios, chupando su cuchara o el chupete, compartiendo el cepillo, etc.).

