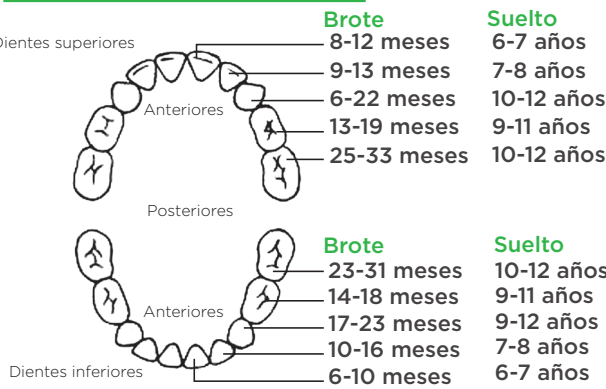
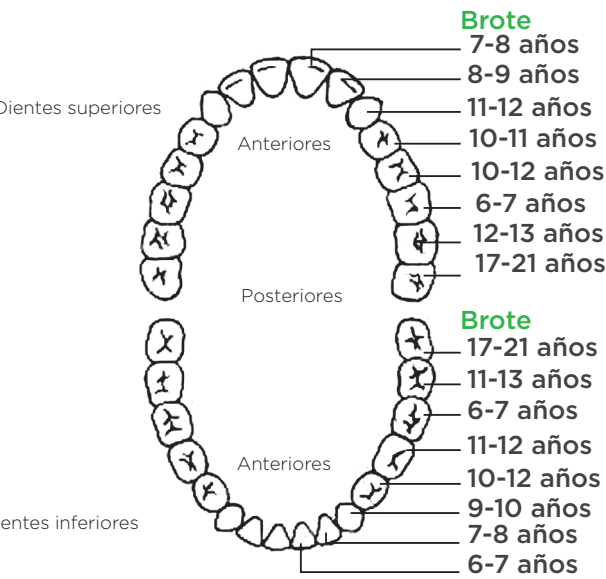


El desarrollo de una sonrisa

Dientes de leche



Dientes permanentes



© American Dental Association. Reprinted with permission.

Factores de riesgo de caries en la infancia

- Antecedentes de caries en la familia.
- Consumo frecuente de dulces, jugo, sodas y bebidas deportivas.
- Consumo frecuente de tentempiés pegajosos, como fruta seca, galletas saladas y cereal.
- No cepillarse los dientes de forma regular.
- No obtener suficiente fluoruro del agua o mediante complementos.
- Manchas blancas a lo largo de las encías.

Para más información

Si no tiene dentista y quisiera encontrar uno que acepte Medicaid u ofrezca un programa de pagos a plazos, llame gratis a Idaho Careline, marque 211.



Llámenos

DELTA DENTAL OF IDAHO

866-894-3563

deltadentalid.com

communityoutreach@deltadentalid.com

Delta Dental of Idaho cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.
ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-(800) 356-7586.
注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-(800) 356-7586.

Sobre Nosotros

Delta Dental of Idaho es la compañía de seguro dental principal en el estado, ofreciendo planes económico y de calidad para individuos y familias, y también empresas. Somos una organización sin fines de lucro tratando de mejorar la salud dental de todas las personas en Idaho a través de nuestros programas de extensión comunitaria. Nuestra asociación nacional proporciona cobertura a más de 60 millones de Americanos. Para más información, visite deltadentalid.com.



Los Dientes Sanos De Su Bebé

Empiezan por usted

DELTA DENTAL OF IDAHO

DELTA DENTAL OF IDAHO

Aprenda pasos importantes que usted y su familia pueden tomar para que su hijo tenga una sonrisa saludable.

La buena salud dental empieza antes del nacimiento y continúa toda la vida. Como padre, usted representa un papel importante para que su hijo tenga desde el principio la sonrisa más saludable posible.

Durante el embarazo

Durante el embarazo, su salud dental puede afectar:

- La formación de los dientes de su bebé
- Que su bebé llegue a término
- El peso de su bebé al nacer

Para un embarazo más saludable y ayudar al desarrollo de su bebé, lea los siguientes consejos:

- Consulte a su dentista al iniciar su embarazo para que durante el primer trimestre no tenga caries.
- Coma alimentos nutritivos. La formación de los dientes de un bebé inicia durante el primer trimestre.
- Enjuáguese bien después de comer tentempiés.
- Cepílese los dientes dos veces al día durante dos minutos y use el hilo dental una vez al día.
- Observe si le sangran las encías cuando se cepilla los dientes. Los niveles hormonales durante el embarazo pueden provocar que las encías sangren fácilmente. Sin embargo, si se cepilla y limpia con hilo dental de forma regular y le siguen sangrando las encías, debe consultar a su dentista.

4 gramos de azúcar es igual a un terrón de azúcar. Si una bebida tiene 20 gramos de azúcar, equivale a darle 5 terrones de azúcar.



Los primeros años de su bebé De nacimiento hasta el primer año

Antes que salgan los dientes

- Limpie la boca y encías de su bebé dos veces al día con una toalla húmeda.
- Pregunte a su dentista o pediatra si obtiene suficiente fluoruro del agua potable. De no ser así, pídale complemento de fluoruro. Si toma agua embotellada, asegúrese de que contenga fluoruro.
- Si usa chupón, nunca le ponga a éste nada dulce.

Cuando le están saliendo los dientes

- Ayude a aliviar el dolor frotando las encías con su dedo limpio, una tela suave o con una mordedera. Los objetos fríos y húmedos también son un alivio.
- No pase objetos de su boca a la del bebé. Puede transmitir bacterias dañinas a la boca de su bebé. Las caries son causadas por bacterias que se transmiten a un bebé a través de la saliva.

Después de salir los dientes

- Cuando se duerma su bebé, deje únicamente un biberón o vaso entrenador con agua junto a él.
- Que la leche y el agua sean las principales bebidas de su bebé. Dé jugo diluido con agua de forma moderada.
- Empiece a enseñar a su bebé que tome de un vaso.
- Empiece a cepillarle los dientes con un cepillo suave y pequeño con una cantidad mínima de pasta de dientes con fluoruro.
- Empiece a limpiarle los dientes con hilo dental en cuanto tenga dos dientes juntos.
- Si usted o los hermanos de su bebé tienen historia de caries, programe una cita con el dentista cuando su bebé cumpla un año. Pregunte al dentista sobre el barniz con fluoruro.

Hasta que un niño no pueda amarrarse los zapatos, las manos no hacen los movimientos correctos para limpiarse adecuadamente los dientes.



Niños pequeños de 2 a 4 años

- Establezca horarios de tentempiés y sólo dé a su hijo agua en un vaso entrenador si le gusta tener una bebida cerca durante el día.
- Elija tentempiés saludables para su hijo con fruta o verduras picadas, queso y yogur.

Cada vez que comemos o tomamos algo que no es agua, durante 20 minutos se produce ácido alrededor de los dientes.

- Limite los tentempiés a los que sean adecuados para los dientes de su hijo como galletas saladas, galletas y fruta seca, como pasas.
- Lea las etiquetas de los tentempiés y las bebidas y limite el consumo de azúcar de su hijo.
- Siempre aplique la pasta de dientes en el cepillo de su hijo. Sólo necesita una pequeña cantidad.
- Anime a su hijo a que se cepille los dientes, pero después cepíleselos usted para limpiar las áreas que no alcance. Hasta que un niño no pueda amarrarse los zapatos, las manos no hacen los movimientos correctos para limpiarse adecuadamente los dientes.
- Cepílese los dientes con su hijo, ya que los niños observan e imitan.
- No permita que su hijo use o mastique el cepillo de dientes de otras personas, pues se esparce los gérmenes.
- Reemplace el cepillo de dientes de su hijo cuando se vea desgastado o si han tenido una enfermedad contagiosa.
- Lleve a su hijo al dentista cada seis meses.