



Póngase al día con la salud oral

La promoción de la salud oral en los bebés

Cuidar la salud oral de los bebés es importante. El cuidado debe comenzar antes de que salga el primer diente del bebé. Los dientes primarios (dientes de leche) sanos ayudan a los niños a masticar alimentos saludables y a hablar con mayor claridad. Los dientes primarios también guardan el espacio para los dientes permanentes (de adulto). El primer diente de un bebé generalmente sale alrededor de los 6 a 10 meses de edad. Tan pronto como salga el primer diente, puede presentarse la caries dental.

Esta hoja de consejos de Póngase al día con la salud oral se enfoca en la salud oral de los bebés (desde el nacimiento hasta que tienen 1 año) y en lo que el personal de Head Start puede hacer para ayudar a promover una buena salud oral en los bebés.



El cuidado de la boca de los bebés

El personal de Head Start desempeña un papel importante en el cuidado de la boca de los bebés. Además de limpiarles la boca a los bebés después de darles de comer, el personal puede educar a las personas embarazadas y a los padres sobre las mejores maneras de cuidar la boca de su bebé. Estos son algunos consejos clave que el personal puede compartir:

- Límpiele las encías al bebé incluso antes de que le aparezca el primer diente en la boca. Use un paño limpio y mojado para limpiar la leche que le haya quedado en las encías. Hacer esto al menos dos veces al día, especialmente después de la alimentación nocturna, ayudará al bebé a acostumbrarse a que le limpien la boca.
- Después de que salga el primer diente del bebé, use un cepillo de dientes para bebés con cerdas suaves y una cabeza pequeña. Ponga una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un arroz en el cepillo de dientes y cepíllele los dientes al bebé por delante y por detrás. Levante el labio del bebé para cepillarle la línea de las encías en la parte delantera de los dientes. El mejor momento para cepillar los dientes es por la mañana y a la hora de acostarse.



La prevención de la caries dental y otros problemas de salud oral va más allá de simplemente cepillarle los dientes al bebé con pasta dental con flúor todos los días. Estas son otras maneras de mantenerle la boca saludable a un bebé y de que se sienta cómodo:

- No ponga a dormir a un bebé con un biberón lleno de leche materna, fórmula, jugo u otras bebidas con azúcar. Estas prácticas deben evitarse porque el azúcar del líquido se queda en los dientes del bebé, lo que puede provocar caries dentales.
- Los padres no deben probar la temperatura de la leche chupando del biberón. A través de la saliva, los padres y otros cuidadores pueden transmitirles a los bebés las bacterias que causan la caries dental.
- La dentición puede causarles dolor en las encías a los bebés. Cuando los bebés están pasando por la dentición, pueden estar de mal humor, babearse más de lo habitual y morderse los dedos u otros objetos. Para ayudar a un bebé a sentirse más cómodo durante la dentición, dele un anillo de dentición frío, una cuchara fría o un paño mojado frío. Para obtener más información sobre la dentición, vea [Póngase al día con la salud oral: Cómo aliviar el dolor de la dentición del bebé](#).
- 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 de los bebés y los ayuda 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 use un chupete, el personal de Head Start debe hacerles estas recomendaciones:
 - Lave el chupete del bebé con agua y jabón.
 - Reemplace el chupete cuando se desgaste o se rompa.
 - No sumerja el chupete en alimentos o líquidos endulzados (por ejemplo, azúcar, miel o jarabe) porque esto puede causar caries dental.
 - Nunca limpie un chupete con saliva antes de dárselo al bebé porque puede transmitirle las bacterias que causan caries dentales.
 - Nunca ate un chupete a una cinta o cuerda alrededor del cuello del bebé porque podría estrangularlo.

La primera consulta dental

Los bebés deben ir a su primera visita al dentista antes de la edad de 1 año. El dentista le hará un chequeo para asegurarse de que todo esté normal. También buscará signos de caries u otros problemas que puedan afectar la salud oral del bebé. Además, responderá a las preguntas de los padres sobre la salud oral de su bebé. Ir al dentista a una edad temprana ayuda a los niños a acostumbrarse a visitar el consultorio dental y a recibir atención. Para obtener más información sobre las visitas dentales a la edad de 1 año, consulte [Póngase al día con la salud oral: La promoción de las consultas dentales a la edad de 1 año](#).

Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety