

# Consejos para prevenir las caries en la infancia temprana

## Los dientes sanos son importantes

Las caries dentales pueden comenzar con el primer diente de un bebé. Pueden causar dolor, infección y otros problemas de salud. Los dientes de leche son importantes para comer, hablar y mantener el espacio para los dientes permanentes.



### EVITE consumir bebidas y refrigerios azucarados

- Las bebidas y refrigerios azucarados pueden causar caries dentales.
- Limite la cantidad de refrigerios y ofrezca refrigerios con bajo contenido de azúcar.
- No le dé a su bebé más de 6 onzas de jugo al día.



### LIMITE el uso prolongado del biberón o del vasito para entrenamiento

- Cuando jugo, soda, leche o leche de fórmula permanecen mucho tiempo en los dientes de su bebé, el azúcar en estas bebidas puede causar caries dentales.
- Ofrezca agua — ya que no contiene azúcar—.
- No ponga a dormir a su bebé con un biberón.



### TENGA CUIDADO con los gérmenes que causan caries, pueden transmitirse a los niños a través de la saliva

- No comparta utensilios ni bocados de comida con su bebé.
- Limpie los chupetes con agua, no con su boca.
- Cuídese sus propios dientes para reducir los gérmenes que hay en su la boca.



### Cepíllele los dientes dos veces por día

- En cuanto aparezca el primer diente, comience a cepillar lo con un cepillo suave de tamaño para niños.
- Cepille con una pequeña cantidad de pasta dental con flúor para niños menores de 3 años y una cantidad del tamaño de una arveja para niños de 3 a 6 años
- Ayude y supervise a los niños hasta que puedan cepillarse bien por sí solos.

### Comience las visitas al dentista a partir del primer año de edad

- Generalmente, los niños deben acudir al dentista cada seis meses.
- Hable con el dentista o el pediatra de su hijo/a sobre el barniz de flúor, una capa que se aplica en los dientes para prevenir las caries dentales.

**Medicaid y Child Health Plus cubren la atención dental.** Para obtener más información sobre salud bucal o para encontrar una clínica dental o un proveedor de servicios dentales de bajo costo cercano, llame al 311 o visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque "teeth" (dientes).