



Hábitos saludables  
para sonrisas felices



## Cómo cuidar la salud bucal de tu bebé

Es importante cuidar bien de la boca y de los dientes de tu bebé. El primer diente de un bebé normalmente sale alrededor de los 6 a 10 meses de edad. Los dientes primarios (“de leche”) sanos ayudan a los niños a masticar los alimentos y hablar con claridad.



Después de que le salga el primer diente a su bebé, usa un cepillo de dientes para bebés con cerdas suaves y una cabeza pequeña. Usa una dosis de pasta dental con flúor del tamaño de un grano de arroz en el cepillo de dientes y cepilla todos los lados de los dientes de tu bebé.



**Usa una dosis de pasta de dientes con flúor del tamaño de un grano de arroz para niños menores de 3 años.**

**Para ver videos y obtener más información sobre el cuidado de la boca de tu hijo, visita:**



[hrsa.gov/oral-health](https://hrsa.gov/oral-health) (en inglés)

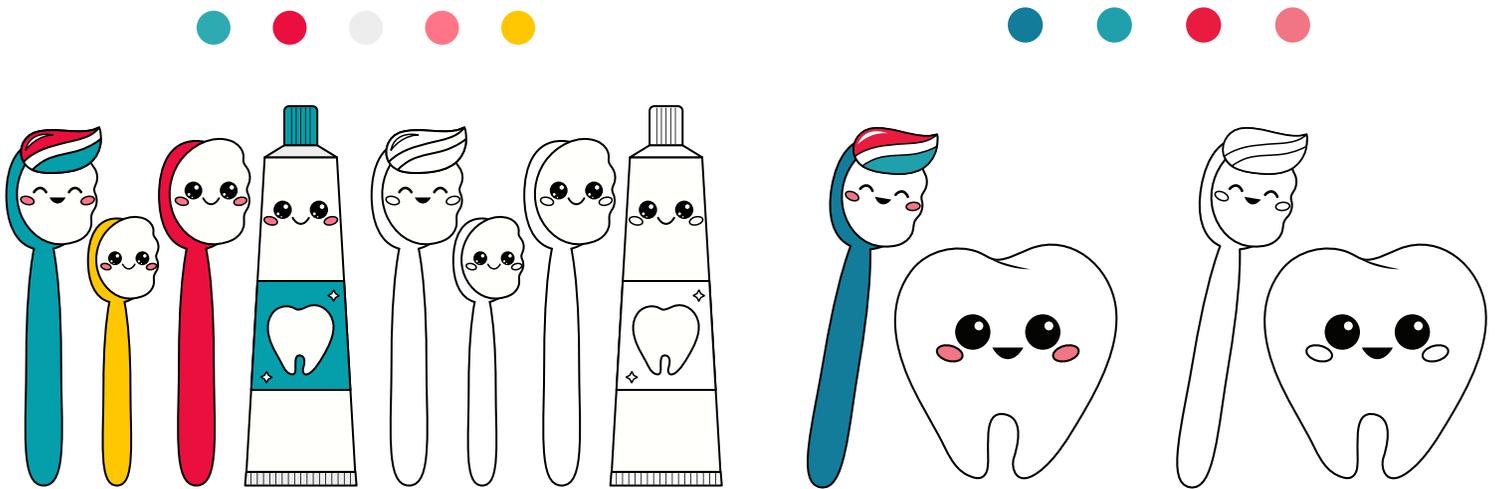
## Consejos para mantener saludables la boca y los dientes de tu bebé:

- Lleva a tu bebé al dentista cuando le salga el primer diente o, a más tardar, cuando cumpla un año.
- Limpia las encías de tu bebé, incluso antes de que puedas ver el primer diente, para eliminar los azúcares de los líquidos o alimentos. Usa un paño limpio y húmedo para limpiar las encías.
- Limpia la boca de tu bebé con un paño limpio y húmedo después de amamantarlo o darle el biberón ayuda a garantizar una buena higiene bucal temprana y una base sólida para su salud bucal.
- Uso de biberones y tazas para sorber:
  - No acuestes a tu bebé con un biberón o una taza para sorber llena de leche materna, fórmula infantil, jugo de frutas u otro líquido que no sea agua. Los líquidos que contienen azúcar pueden causar caries. El azúcar de estos líquidos permanecerá en la boca toda la noche y alimentará a los gérmenes que causan las caries.
- Al usar chupetes:
  - Limpia el chupete con agua y jabón.
  - Nunca coloques un chupete en tu boca antes de dárselo a tu bebé. Los gérmenes que causan las caries pueden pasar de tu boca a la boca de tu bebé.
  - Si el chupete se desgasta o se rompe, compra uno nuevo.
  - No mojes el chupete en alimentos dulces como azúcar, miel o jarabe.
  - Nunca coloques un chupete en una cuerda o cinta alrededor del cuello de tu bebé. Podrías asfixiarlo.

Abre la aplicación de la cámara de tu teléfono y escanea el código para obtener más información.



## ¡Coloréame!



El texto fue adaptado con permiso de: Centro Nacional de Salud y Bienestar de la Primera Infancia. Hábitos saludables para sonrisas felices: Cómo cepillar los dientes de su hijo. Elk Grove Village, Illinois: Centro Nacional de Salud y Bienestar de la Primera Infancia, 2016.

Esta publicación fue preparada para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., Administración de Recursos y Servicios de Salud, con el número de contrato 75N98018D00055. Cómo cuidar la salud bucal de tu bebé no está protegido por derechos de autor. Los lectores son libres de duplicar y utilizar total o parcialmente la información contenida en esta publicación; sin embargo, es posible que se requiera permiso para reproducir las fotografías e imágenes.

Todas las imágenes e ilustraciones se han utilizado bajo licencia. © Adobe Stock

En cumplimiento del artículo 1320b-10 del Título 42 del Código de los Estados Unidos, esta publicación no se puede reproducir, reimprimir ni redistribuir por una tarifa sin la autorización específica por escrito del HHS.

Esta comunicación fue impresa, publicada o producida y difundida a expensas de los contribuyentes estadounidenses.

