



# Salud bucal y su bebé

Dar pecho Alimentar con biberón Chupones  
Cuándo salen los dientes y la primera visita al dentista  
La dieta y los dientes del bebé  
Higiene bucal  
Las enfermedades bucales más comunes  
Prevención de trauma bucal

## Como utilizar este folleto

Tomar las decisiones correctas para su bebé es algo que va a tener efecto en sus dientes para toda la vida. Este folleto le va a mostrar cómo alimentar a su bebé adecuadamente. Lavarle los dientes de manera correcta va a sentar los cimientos para una dentadura saludable durante su niñez, asegurando que pueda comer, jugar y aprender sin dolor.

Es recomendable que lea los tres folletos en su totalidad, aunque no sea de una vez, ya que juntos proporcionan una visión muy completa sobre la mejor manera de cuidar la salud bucal de su familia.

Si usted encuentra útil este folleto, donar incluso una mínima cantidad al Global Child Dental Fund va a ayudar enormemente a que niños en desventaja alrededor del mundo puedan tener acceso a cuidado dental y les va a dar la oportunidad de sonreír con una sonrisa saludable por el resto de sus vidas.



**global child dental fund**

[www.gcdfund.org](http://www.gcdfund.org)

2



A partir del nacimiento, los arcos dentales y las estructuras orofaciales empezaran a crecer y se van a desarrollar hasta la adolescencia. Mantener buenas prácticas de salud bucal y acudir regularmente al dentista en cuanto le salgan los primeros dientes a su bebe le permitirá monitorear estas estructuras y asegurarle una sonrisa sana durante la niñez.

Existen algunas características bucales especiales que se pueden manifestar cuando su bebé es recién nacido. Estas pueden cambiar con el tiempo. En el momento del nacimiento, un equipo médico va a revisar cualquier rasgo que pueda entorpecer o impedir que puedan respirar, chupar, tragar y alimentarse adecuadamente.

## Dar pecho

La leche materna es la comida ideal para el bienestar nutricional y emocional de su bebé. Este debe ser un momento de paz y unión para usted y su bebé debe estar sentado durante el mismo.




Mientras usted lo amamanta, su bebé va a realizar un ejercicio bucal que estimula todos los músculos de la boca, promueve la respiración nasal, el habla y el desarrollo de los arcos dentales. Por lo tanto, es muy importante que su bebé haga un esfuerzo para succionar.

Para obtener mejores resultados, debe existir un cierre de labio alrededor del pezón de la madre, lo cual permite que se forme el vacío necesario para que salga la leche. Esto hace que su bebé respire por la nariz y promueve la respiración nasal y el posicionamiento correcto de la lengua y de los arcos dentales.

## Alimentar utilizando biberón

Si su doctor le sugiere que no amamante por razones de salud, debe dejarse asesorar por un profesional de la salud sobre cómo seleccionar biberones para el bebé. Es esencial utilizar biberones con chupones ortodónticos. El tamaño de los chupones ortodónticos es proporcional al tamaño de la boca de su bebé.



*Es importante capturar ese mismo momento de paz y unión cuando se alimenta a través del biberón.*

Usted no debe incrementar el tamaño original del agujero de la leche ya que el esfuerzo de chupar ayuda a desarrollar los músculos orofaciales. Debe esterilizar los chupones después de utilizarlos.

Es importante capturar ese mismo momento de paz y unión cuando se alimenta a través del biberón. El momento en el que se empieza a dejar de dar tanta leche y en el que se retira finalmente el biberón debe ser igual al momento en el que se hace cuando se da pecho. Las botellas son solamente un repuesto para el pecho, no una manera de que los bebés tomen más leche.

Es importante no dejar a los niños solos mientras están tomando el biberón. No solamente es peligroso porque pueden ahogarse sino que también él/ella podría tragar de manera inadecuada.

El uso prolongado de la botella puede causar caries. Su bebé debe empezar a tomar sólidos en una edad apropiada, por lo general cerca de los 6 meses de edad.

## Chupones

Idealmente no se deben utilizar chupones. Sin embargo, si usted prefiere utilizar uno, no debe dárselo cada vez que su bebe llora. Él/ella podría estar llorando por otra razón, por ejemplo porque tiene un pañal sucio, porque tiene cólico, está en una posición incómoda o simplemente porque busca calor o abrigo.

El mejor momento para quitar el chupón depende de la madurez fisiológica y emocional del bebé. Esto normalmente ocurre alrededor de los dos años de edad. Chuparse el dedo por lo general dura tiempo porque el bebé tiene acceso a su dedo en todo momento.

Cualquier problema de arco dental causado por el uso prolongado de chupones o por chuparse el dedo puede ser resuelto por su dentista en una etapa posterior de la vida de su hijo.

## La aparición de los dientes y la primera visita al dentista

Sin duda, la aparición de los dientes es un momento difícil para el bebé. A cada niño le salen los dientes en su propio momento. Es un proceso hereditario que se puede alterar por cuestiones de salud o por cambios en el medio ambiente.

Cuando le salga el primer diente a su bebé, se recomienda que haga una cita para ver al dentista. Aunque puede ser que no haya mucho que el dentista pueda ver, este le podrá dar una opinión acerca de lo que debe comer y de la higiene bucal, y su bebé se va a ir acostumbrando a estar en un ambiente dental.

Dependiendo del país en el que usted viva, puede ser que visite a un dentista pediátrico. Este es un profesional especializado que se encarga de ver bebés, niños y adolescentes. Sin embargo, cualquier dentista va a promover el desarrollo de los dientes de leche y los permanentes, asegurándose de que no tengan caries, enfermedades periodontales y erosión dental. Dicho cuidado va a favorecer el desarrollo de los arcos dentales de su hijo y va a resultar en una mordida balanceada y una sonrisa estética y armoniosa. En casos complejos, su dentista lo podrá referir con otros especialistas.

6

Cuidar su salud bucal va a contribuir de manera importante a su calidad de vida. Las acciones educativas y de prevención durante los primeros años de vida requieren de cuidado profesional y compromiso familiar. Empezar nuevos hábitos saludables incluye aspectos socio-culturales y estos no son fáciles de cambiar.

## La alimentación y los dientes de bebé

La dieta de su bebé debe seguir las recomendaciones de su pediatra. Las comidas saludables normalmente son buenas para los dientes de su hijo y para su salud en general. Llevar una alimentación balanceada, variada en nutrientes, es bueno para la formación de los dientes de su bebé. El exceso de comidas procesadas y de azúcares es lo que conduce a la obesidad, la diabetes y la caries.

Chupar estimula los arcos dentales y las articulaciones de la mandíbula (la forma de la boca y el acomodo de los dientes). Esta es la razón por la cual amamantar es ideal hasta los 6 meses de edad, y después de ello alternar con otras comidas hasta el primer año de vida. De manera similar, se recomienda que se suspenda el biberón alrededor del primer año de edad.



La etapa de masticar debe ser introducida gradualmente aplastando la comida con un tenedor o cortando en pedazos. Cuando su bebé tenga 20 dientes, el/ella debe masticar todo tipo de comidas (suaves y duras) para recibir la estimulación y educación correctas para el crecimiento de su boca y de su cara.

Para ayudar a prevenir la caries, es útil establecer un horario de comidas y crear intervalos claros entre las comidas. Se deben evitar los jugos de fruta y la leche de chocolate ya que estos contienen grandes cantidades de sacarosa y un alto nivel de acidez, dos factores negativos en cuanto a la salud bucal y la obesidad infantil. Los frutos secos tales como las pasas también se deben comer solamente durante las comidas. Los bebés siempre deben irse a dormir con los dientes limpios.

*Es muy importante empezar un hábito diario de lavar la boca de su bebé.*





## Salud bucal en la niñez temprana

Es muy importante empezar un hábito diario de lavar la boca de su bebé. Usted debe empezar por cepillarla en cuanto aparezca el primer diente, utilizando cepillos apropiados para la edad.

Después de que aparece el primer diente, la salud bucal de su bebé debe cuidarse de la misma manera que lo hacen los demás miembros de la familia. Esto implica, cepillarse temprano en la mañana y antes de dormir. Se necesita un cepillo especial para bebés, idealmente con una pequeña cabeza y cerdas super suaves. Antes de que aparezcan los dientes, usted puede lavar las encías con un pañuelo suave.

Al momento de dormir, se reduce la producción de saliva, y la saliva es lo que normalmente protege los dientes. Este es el momento en el que es más necesaria la higiene dental.

Utilice una pasta de dientes que sea especial para bebés ya que existe el riesgo de que su bebé se trague la pasta dental. La presencia de flúor en la saliva es muy importante para prevenir las caries. Utilice solamente un poco de pasta- observe la fotografía.

La mayoría de los dientes están separados pero si están muy pegados puede utilizarse suavemente hilo dental si las cerdas del cepillo no alcanzan a entrar en estas áreas.

### Cantidad de pasta dental para bebés:

Bebés: solamente una mínima cantidad, equivalente a un grano de arroz sin cocinar: 0,01g.



## Enfermedades bucales más comunes durante la niñez temprana

Los bebés pueden tener caries o les puede dar gingivitis; esto por lo general está relacionado con una mala higiene bucal, muchas veces cuando no se les cepilla antes de dormir ya sea durante el día o durante la noche.

Cuando se encuentra una caries, esta debe ser tratada inmediatamente. Si se deja sin tratar, esto puede llevar a dolor intenso para su bebé y afectar su desarrollo general y su bienestar.

También es común que aparezcan lesiones por candidiasis. Este es causado por hongos. Pueden aparecer puntos blancos o placas en la boca de su hijo, ya sea por adultos que los besan, por juguetes, chupones sin esterilizar y por falta de limpieza. Una buena higiene bucal y lavar los juguetes del bebé puede ayudar a prevenir las aftas.

También existen otros cambios y otras patologías menos comunes que pueden aparecer en la boca del bebé. Si usted está preocupado, su dentista puede revisar la boca de su bebé con atención y cuidado.



## Prevención de traumas dentales en la niñez temprana

Cuando su bebé empiece a caminar o gatear se puede caer y pegar en la boca. Asegúrese de que su bebé esté siempre acompañado por un adulto para prevenir este tipo de accidentes.

Es esencial para su bebé utilizar un cinturón de seguridad en el automóvil, carriola o asiento de bebé. Asegúrese de que use zapatos seguros y calcetas con las que no se resbale. Esté atento a pisos mojados, escaleras y esquinas de muebles.

En caso de que haya un trauma a la boca, su bebé debe ser llevado al dentista inmediatamente. Una caída durante este periodo de vida puede afectar los dientes en la boca y los dientes de adulto que siguen creciendo debajo de las encías.

Los padres deben recordar los detalles importantes de la caída: dónde fue, cuándo y cómo ocurrió el trauma. Esta información es importante para el profesional que va a atender a su hijo. Ponga mucha atención a cualquier cortada dentro y fuera de la boca o si su hijo está mareado o con náuseas. De así serlo, llévelo al hospital primero.

El área donde ocurrió el trauma debe ser lavada con agua y revisada para ver si hay dientes flojos o rotos. De haber sangrado, presione el área levemente con una gasa limpia o un pedazo de tela. También puede aplicar hielo para minimizar la hinchazón. No deje que su bebé use el chupón, la botella o un juguete en la boca en este momento. Si tiene sed, ofrézcale agua en un vaso o una cuchara.

El dentista va a llevar a cabo un tratamiento de ser necesario y los dientes de su hijo van a ser monitoreados hasta que se reemplace el diente herido por el diente permanente correspondiente. El futuro de los dientes dependerá de la intensidad del trauma y del nivel de formación de los dientes en el momento en que ocurrió el trauma a la boca.

Usted puede tomar precauciones después del trauma, tales como evitar chupones, biberones y que se chupe el dedo ya que estas acciones pueden mover los dientes, incrementar el sangrado y alterar la recuperación del área donde ocurrió el trauma. También es importante llevar una dieta líquida durante la primera semana.

## Otros folletos de esta serie:

### Salud bucal y embarazo

Acudir al dentista durante el embarazo  
Problemas comunes de salud bucal durante el embarazo  
Consejos de salud bucal

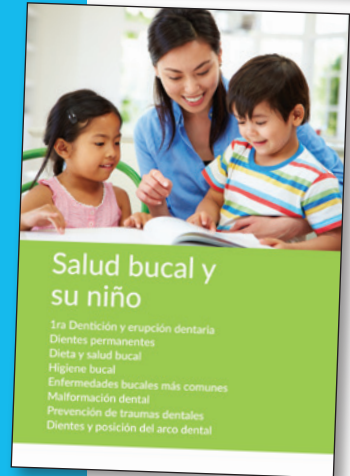
### Salud bucal y su niño

1ra Dentición y erupción dentaria  
Dientes permanentes  
Dieta y salud bucal  
Higiene bucal  
Enfermedades bucales más comunes  
Malformación dental  
Prevención de traumas dentales  
Dientes y posición del arco dental

### Autores de la serie:



**Dóris Rocha Ruiz** DDS, MSc  
**Sônia Groisman** DDS, MSc, PhD  
**Valerie Wordley** BDS  
**Raman Bedi** BDS, MSc, DDS, FDSRCS(Ed),  
FDSRCS(Eng), FGDP, FFPH, Doctor of Science  
(Univ. Bristol), Doctor of Humane Letters  
(AT Still Univ., Arizona)



Si usted encuentra útil este folleto, donar incluso una mínima cantidad al Global Child Dental Fund va a ayudar enormemente a que niños en desventaja alrededor del mundo puedan tener acceso a cuidado dental y les va a dar la oportunidad de sonreír con una sonrisa saludable por el resto de sus vidas.



**global child dental fund**

**Correo electrónico:** [info@gcdfund.org](mailto:info@gcdfund.org) **Visite:** [www.gcdfund.org](http://www.gcdfund.org)

Global Child Dental Fund, Rooms 329-331, 26-29 Drury Lane,  
London WC2B 5RL Reino Unido

Número de registro como organización benéfica en el Reino Unido: 1125850