



Consumo inteligente e meriendas (botanas/bocado)

Comer muchas meriendas azucaradas puede ocasionar caries en su hijo. Cada vez que su hijo come azúcar, los gérmenes en la boca se mezclan con el azúcar para formar ácidos. Con el tiempo, los ácidos dañan los dientes.

- Dé a su hijo alimentos con bajo contenido de azúcar, como verduras, queso o galletas saladas, y limite su consumo entre comidas.
- Reduzca el consumo de dulces blandos y pegajosos que se adhieren a los dientes y se introducen entre ellos, como los dulces gomosos o las pasas. Los alimentos pegajosos permanecen en la boca más tiempo y los ácidos pueden deteriorar los dientes.
- Evite alimentos azucarados que permanecen en la boca mucho tiempo, como el chicle, los caramelos y las piruletas.
- Cepille los dientes después de la merienda. Si no es posible, enjuague la boca a su hijo. La saliva o el agua en la boca ayudan a reducir el daño que el azúcar causa a los dientes.

* podría estar cubierto por MassHealth a través de su beneficio farmacéutico

Miembros de MassHealth que necesitan ayuda para encontrar un dentista pueden ponerse en contacto con nosotros.

1-800-207-5019,
TTY 1-800-466-7566

¿Necesita ayuda ahora?
Obtenga respuestas ahora mismo en el nuevo portal para miembros de MassHealth. Visítenos en
www.masshealth-dental.net



©2019 DentaQuest LLC
La cigüeña sonriente (Smiling Stork) es una marca registrada de DentaQuest LLC.



GUÍA PARA LA SALUD ORAL DE SU HIJO PEQUEÑO





LA IMPORTANCIA DE LA SALUD BUCAL DE SU HIJO PEQUEÑO

En DentaQuest sabemos que es importante promover una buena salud oral desde los primeros años de edad. Por eso, hemos diseñado esta guía para usted. Mientras usted cuida a sus hijos de otras maneras, permítanos ayudarle con su salud oral.

0-6 meses

Por lo general, los dientes de leche salen como a los 6 meses. Los dientes de leche mantienen el espacio para los dientes permanentes, y son necesarios para que los pequeños mastiquen sus alimentos. Es importante ayudar a su bebé a formar dientes sanos. Los dientes de leche sanos son todos de un solo color. Si observa manchas en algún diente, lleve a su bebé al dentista.

- Use una toallita con un poco de agua para limpiar las encías y los dientes de su bebé dos veces al día.
- No ponga a dormir a su bebé con un biberón. En lugar, pruebe con una manta, o un baño caliente, o mece a su bebé hasta que se quedé dormido.
- Hable con un dentista sobre el desarrollo de los dientes y el fluoruro en gotas. El fluoruro ayuda a fortalecer los dientes.

7-11 meses

Los dientes frontales inferiores comenzarán a salir como a los 8 meses. Los dientes frontales superiores salen como a los 10 meses. A medida que su bebé comience a comer alimentos blandos, incluya opciones saludables como frutas y verduras. Adicionalmente:

- Limite los jugos o dilúyalos con agua. Acostumbre a su bebé a beber agua.
- Enséñele a usar un vaso cuando tenga 7 meses de edad.
- Siga limpiando sus dientes dos veces al día con una toallita o un cepillo suave para bebés.

12-24 meses

Lleve a su bebé al dentista cuando cumpla un año o cuando aparezca el primer diente. Su hijo puede ir al dentista desde los seis meses o cuando aparezca el primer diente, y debería iniciar consultas regulares cada seis meses a partir del primer año de edad (12 meses).

Los primeros dientes molares y los colmillos salen entre los 16 y los 20 meses. El esmalte es el recubrimiento en los dientes permanentes y se forma durante estos meses. Un esmalte fuerte ayuda a prevenir las caries. Los alimentos saludables fortalecen el esmalte. Asegúrese de alimentar a su hijo con alimentos de los cinco grupos principales:

1. Panes, cereales y otros granos
2. Frutas
3. Verduras
4. Carne, pollo, pescado, frijoles y huevos
5. Leche, queso y yogur

Puede usar ahora una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro, del tamaño de un grano de arroz, en los dientes de su hijo. Cepille sus dientes dos veces al día. Lleve a su hijo al dentista para que revise si hay caries.

25-36 meses

Los segundos dientes molares, los últimos dientes de leche, salen en estos meses.

- Lleve a su hijo al dentista cada seis meses para un chequeo. Hable con el dentista sobre las gotas de fluoruro.*
- Enseñe a su hijo a cepillarse los dientes. Ayúdele mientras lo hace dos veces al día.
- Reemplace el cepillo de su hijo cada 2 o 3 meses, o cuando las cerdas estén desgastadas.
- Siga alimentando a su hijo con comida saludable.

Fluoruro para una boca sana

- El fluoruro es un mineral que endurece el esmalte de los dientes de su hijo y retarda el crecimiento de gérmenes, que causan caries.
- Se encuentra naturalmente en algunos de los alimentos que come su hijo (pescado, jugo de uva y verduras de hoja verde).

En muchas ciudades se ha añadido fluoruro a los sistemas públicos de abastecimiento de agua, y la mayoría de cremas dentales lo contienen. Hable con su dentista para ver si su hijo necesita más fluoruro. Él o ella pueden darle gotas de fluoruro* para ayudar a proteger los dientes de su hijo contra las caries.

* podría estar cubierto por MassHealth a través de su beneficio farmacéutico