

# Proteja la sonrisa de su niño



12 a 18 meses



## Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año.

Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas. Tomar agua con fluoruro.

### Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health  
[www.scdhec.gov/oralhealth](http://www.scdhec.gov/oralhealth)

SC Helpline for Women,  
Children & Infants  
Número de atención:  
1-800-868-0404

Connecting Smiles: Un esfuerzo de colaboración para integrar los recursos y la información sobre la salud bucodental preventiva en sistemas de atención existentes, incluidos los consultorios médicos y dentales y los programas comunitarios



## Cepillos de dientes y pasta dental para los niños pequeños

Tan pronto como su niño tenga unos dientes, necesita tener su propio cepillo dental de cerdas suaves.

### Al escoger un cepillo dental para su niño

- Las cerdas suaves limpian mejor los dientes.
- Escoja cepillos de dientes para niños de cabeza pequeña y mango grande. Además de ser más cómodos, los cepillos de dientes para niños vienen en una variedad de colores y diseños que les gustan a los niños pequeños.
- Reemplace los cepillos de dientes cada tres a cuatro meses o antes si su niño mastica el cepillo de dientes o si ha estado enfermo.

### Consejos para escoger y usar pasta dental

- Se recomienda usar una capa delgada de pasta dental en niños menores de 3 años. La pasta dental debería ser aplicada por el padre o la madre y extendida ligeramente a lo largo de la cabeza del cepillo.
- La pasta dental para niños contiene la misma cantidad de flúor que la pasta dental para adultos, así que la cantidad de pasta dental debe ser cuidadosamente controlada y después del cepillado debe ser mantenida fuera del alcance de los niños.
- El uso de demasiada pasta dental puede llevar a "fluorosis" – cambios de coloración en los dientes.

### Cómo hacer que el cepillado sea más fácil ...

- Cepíllele los dientes a su niño cuando está recostado.
- Ponga la cabeza del niño en su regazo o contra el piso, manteniéndola firme con las piernas.
- Si el niño está parado, haga que esté de espaldas a usted con la cabeza levemente inclinada y reposada contra el cuerpo de usted.
- Haga que su niño se pare delante del espejo del baño mientras usted se cepilla los dientes para que vea qué se hace.
- Deje que su niño la vea cepillándose los dientes.
- Desarrolle una rutina para el cepillado...después del desayuno y antes de acostarse.
- Haga que sea un tiempo divertido...cante canciones, haga muecas, use un temporizador.

**Nota:** Un adulto debería ayudar al niño a cepillarse los dientes hasta que cumpla al menos 7 u 8 años de edad...¡hasta que el niño sepa amarrarse fácilmente los zapatos!!

# Proteja la sonrisa de su niño



12 a 18 meses



## Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año.

Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas. Tomar agua con fluoruro.

### Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health  
[www.scdhec.gov/oralhealth](http://www.scdhec.gov/oralhealth)

SC Helpline for Women,  
Children & Infants  
Número de atención:  
1-800-868-0404

Connecting Smiles: Un esfuerzo de colaboración para integrar los recursos y la información sobre la salud bucodental preventiva en sistemas de atención existentes, incluidos los consultorios médicos y dentales y los programas comunitarios



## Datos sobre la leche y el jugo

### LECHE

#### Datos

- El calcio en la leche ayuda a mantener fuertes los dientes y los huesos.
- La leche contiene azúcar así que se deberían cepillar los dientes después de tomarla.
- Se debe enjuagar la boca con agua cuando no se tiene disponible un cepillo de dientes.

#### Cómo tomar leche de una forma saludable

- Los niños pequeños necesitan leche, pero nunca se los debe acostar con una taza o un biberón lleno de leche.
- A los niños pequeños no se les debería permitir tomar leche a lo largo del día.
- Sirva leche con las comidas.
- Los niños pequeños deberían tomar unas 16 onzas de leche al día (aproximadamente 4 porciones de media taza cada una).



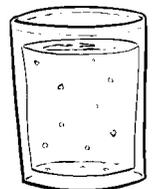
### JUGO

#### Datos

- El jugo de frutas 100% natural puede ser bueno para su niño.
- El jugo de naranja contiene azúcares naturales que pueden provocar caries dental si su niño toma demasiado.

#### Cómo tomar jugo de una forma saludable

- Espere hasta que su niño tenga al menos 6 meses de edad antes de darle jugo.
- Sírvale jugo en una taza, nunca en el biberón.
- Dele sólo de 4 a 6 onzas de jugo cada día.
- Diluya el jugo agregándole agua.
- Anime a su niño a que coma fruta en lugar de beber jugo de frutas.



# Proteja la sonrisa de su niño



12 a 18 meses



## Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año.

Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas. Tomar agua con fluoruro.

### Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health  
[www.scdhec.gov/oralhealth](http://www.scdhec.gov/oralhealth)

SC Helpline for Women,  
Children & Infants  
Número de atención:  
1-800-868-0404

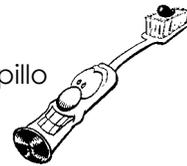
Connecting Smiles: Un esfuerzo de colaboración para integrar los recursos y la información sobre la salud bucodental preventiva en sistemas de atención existentes, incluidos los consultorios médicos y dentales y los programas comunitarios



## ¡Cómo cepillarse los dientes a su niño!

### Paso 1:

Ponga una gotita de pasta dental en el cepillo  
Apunte el cepillo hacia las encías  
Mueva el cepillo en círculos suaves o de un lado a otro



### Paso 2:

Dientes superiores: empiece con la cara externa de los dientes superiores  
Dientes posteriores, dientes laterales, dientes de enfrente, dientes laterales, dientes posteriores.  
Superficies masticatorias:  
Derecha e izquierda



Step 2



### Paso 3:

Dientes inferiores:  
Cepíllelos en el mismo orden que los dientes superiores



Step 3



### Paso 4:

Enjuague con agua



### Paso 5:

¡¡Sonría!!



**Recordatorio: Asegúrese de cepillarse por la mañana y por la noche. ¡Dos minutos dos veces al día dedicados a los dientes!**

**¡Es una buena idea cepillarle la lengua a su niño para quitar las bacterias y mantener un aliento fresco!**

Los padres deberían ayudar a sus niños a cepillarse los dientes hasta que cumplan al menos 7 u 8 años ... hasta que el menor sepa amarrarse fácilmente los zapatos por sí mismo.



# Proteja la sonrisa de su niño



12 a 18 meses



## Consejos para una boca saludable

Cepílese los dientes dos veces al día. Use hilo dental una vez al día. Vaya al dentista dos veces al año.

Limite el consumo de bebidas y meriendas azucaradas. Tomar agua con fluoruro.

### Para mayor información sobre la salud bucal:

SC DHEC Division of Oral Health  
[www.scdhec.gov/oralhealth](http://www.scdhec.gov/oralhealth)

SC Helpline for Women,  
Children & Infants  
Número de atención:  
1-800-868-0404

Connecting Smiles: Un esfuerzo de colaboración para integrar los recursos y la información sobre la salud bucodental preventiva en sistemas de atención existentes, incluidos los consultorios médicos y dentales y los programas comunitarios



## Qué hacer para evitar caries

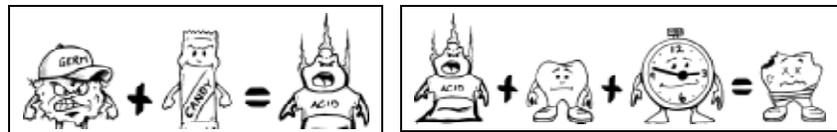
Una buena dieta ayuda a que los dientes crezcan apropiadamente además de mantener sanas las encías.

### Qué, cuándo y con qué frecuencia...

Lo que se come es importante para tener dientes sanos, pero es igual de importante tener cuidado sobre cuándo y con qué frecuencia se come.

### ¿Cómo se producen las caries?

- Las caries se pueden producir cuando alimentos azucarados o alimentos con alto contenido de almidón se quedan mucho tiempo en los dientes.
- Los gérmenes que provocan caries y que viven en la boca comen estos alimentos y producen un ácido que desgasta los dientes.
- Si se comen todo el día alimentos azucarados o alimentos con alto contenido de almidón, se produce ácido durante todo el día. Ese ácido desgasta los dientes.



### Qué se puede comer para evitar las caries?

- Coma desayuno, almuerzo y cena todos los días.
- Coma no más de 2 ó 3 meriendas al día e intente hacer que sean alimentos saludables como frutas, verduras crudas y quesos. Si no es posible cepillarse los dientes, intente enjuagarse la boca con agua.
- Si come alimentos azucarados o alimentos con alto contenido de almidón, cómalos como parte de una comida y no como una merienda. Agua, leche o jugo ayudarán a quitar la comida de sus dientes.
- Evite comer alimentos pegajosos a menos que pueda cepillarse en seguida. Estos alimentos se quedan entre los dientes y son difíciles de sacar de los surcos en la superficie de los dientes.