

## Las caries pueden salir desde que nacen los dientes

Las caries en los dientes de leche a menudo resultan en caries en los dientes permanentes. Las caries severas pueden ser dolorosas y podrían hacer que su hijo o hija tenga dificultad para comer, dormir, hablar y aprender.

Buenas noticias, se pueden prevenir las caries.



## Apple Health (Medicaid) cubre el cuidado dental.

Encuentre un dentista cercano a usted:  
Visite [TheMightyMouth.org/Programar](https://TheMightyMouth.org/Programar)  
Llame o envíe un mensaje de texto al **844.888.5465**

“La buena salud debe incluir una buena salud oral. Prevenir las caries a temprana edad ayudará a que sus niños tengan una mejor salud de por vida.”



Dr. Ben Danielson  
Pediatrician

Para obtener más consejos sobre la prevención de las caries, visite:  
[TheMightyMouth.org](https://TheMightyMouth.org)

THE  
**MIGHTY MOUTH**

**ARCORA**

The Foundation of  
Delta Dental of Washington

Jan 2021

# Mime esos dientes de leche

Asegúrese que un dentista o doctor revise los dientes de su bebé antes de cumplir un año.





# Proteja la salud y sonrisa de su bebé. He aquí cómo:



## Haga una cita para una revisión con un dentista o un médico para el primer año de vida del bebé.

- Las caries se pueden detener si se detectan a tiempo. Su dentista o médico puede darle consejos sobre cómo mantener sana la boca de su bebé.
- Pregúntele a su dentista o médico sobre el barniz de fluoruro. El fluoruro es un mineral que fortalece los dientes y previene las caries.



## Cepille los dientes dos veces al día tan pronto aparezcan.

- Use un cepillo de dientes pequeño con muy poca pasta dental con fluoruro.
- Cepíleselos siempre antes de acostarse.



## Elija bocadillos y bebidas saludables para los dientes.

- Elija bocadillos como queso, frutas y vegetales frescos. Los alimentos con almidón, como las galletas saladas, se adhieren a los dientes y causan caries.
- Ofrezca agua a su bebé. Ésta es saludable y ayuda a limpiar los dientes.
- Evite el jugo, que tiene gran cantidad de azúcar que causa caries.
- Si le da a su bebé un biberón en la cama, dele sólo agua. Otros líquidos (incluso la leche materna y fórmula) causan caries si se dejan en la boca del bebé mientras duerme.



## Cuide su propia boca.

- Los padres pueden propagar gérmenes causantes de caries a sus bebés.
- Cepille dos veces al día, use hilo dental y tenga cuidado dental regular.



## ¿Sabía qué...?

- Después de comer, los gérmenes en la boca producen un ácido que ataca a los dientes por 20-40 minutos. Estos ataques provocan caries.
- Comer bocadillos con frecuencia es malo para los dientes. Es mejor comer uno a la vez en lugar de picar durante el día.
- Mientras menos tiempo pasen la comida y bebidas (excepto agua) en la boca, mejor.

¿Qué causa las caries?



Gérmenes



Comida



Tiempo en los dientes



Caries

