



La receta para una boca saludable

Escanee el código para acceder a
nuestro libro digital



MouthMatters
Integrating Oral Health into Medical Care

ARCORA
Foundation
Bending the Arc of Oral Health Toward Equity

RECOMENDACIONES

QUÉ ESPERAR


- El primer diente suele salir entre los 6 y los 12 meses.

DOS VECES AL DÍA

Antes de que salga el primer diente, utilice una toallita húmeda para limpiar suavemente alrededor de las encías superiores e inferiores y la lengua; le ayudará a notar los cambios en la boca.

Después de que salga el primer diente, cepille.

- Los padres cepillan y supervisan a los niños hasta los 8 años como mínimo.
- Póngase en una posición cómoda.
- Use una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un arroz.
- Concéntrese en la línea de las encías; sujete el cepillo a un ángulo en el que las encías se unen a los dientes.
- Haga pequeños movimientos en vaivén o circulares.
- Todas las superficies: interior, exterior y superficies de mordida.



Entre 0 y
12 meses



Entre 0 y
12 meses



Póngase en una posición cómoda.

Cepille los
dientes y las encías
2 veces al día, todos
los días.



RECOMENDACIONES

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y BEBIDA

- Cambie del biberón al vaso con popote entre los 9 y los 12 meses.
- A la hora de acostarse, el biberón solo puede tener agua.
- No apoye el biberón.
- Ofrezca alimentos y colaciones saludables.
- Además del cuidado bucal por la mañana y por la noche, se recomienda cepillarse los dientes, limpiar las encías o hacer enjuagues con agua después de comer.

A yellow semi-circle graphic located in the bottom right corner of the page.

Entre 0 y
12 meses



ELIJA



Verifique si
contiene azúcar
añadida.

LIMITE



Entre 0 y
12 meses

Recuerde: Siempre ajuste el tamaño y la
textura de la comida según la edad para
prevenir el atragantamiento.

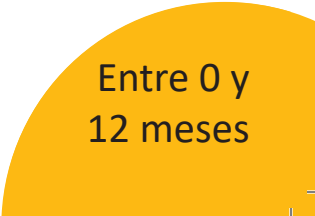
RECOMENDACIONES

QUÉ DEBE HACER

- Haga que un dentista le coloque un barniz de flúor.
- Establezca cuidados con un dentista.
- Cada mes, levante los labios para revisar los dientes en busca de signos de caries: líneas blancas, manchas marrones (y aliente a los cuidadores a que también lo hagan).

ATENCIÓN

- Los gérmenes pueden transmitirse de padres a hijos mediante los besos, el intercambio de alimentos y la saliva, por lo que la salud bucal del cuidador es esencial para proteger a los niños.
- Las caries pueden aparecer desde el momento en que aparece un diente.
- Las primeras etapas son reversibles.
- Los niños con caries tienen más probabilidades de tenerlas de adultos.



Entre 0 y
12 meses



LESIONES CON MANCHAS BLANCAS.

Líneas blancas.

Primera etapa de caries.



¡Levante los labios!



Entre 0 y 12 meses

RECOMENDACIONES

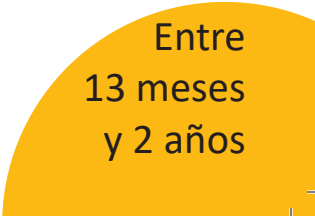
QUÉ ESPERAR

- 20 dientes a los 3 años

DOS VECES AL DÍA

Cepille

- Los padres cepillan y supervisan a los niños hasta los 8 años como mínimo.
- Póngase en una posición cómoda.
- Use una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un arroz hasta que pueda escupirla.
- Concéntrese en la línea de las encías; sujete el cepillo a un ángulo en el que las encías se unen a los dientes.
- Haga pequeños movimientos en vaivén o circulares.
- En el interior, exterior y las superficies de mordida.



Entre
13 meses
y 2 años



Póngase en una posición cómoda.

Cepille 2
veces al día,
todos los días.



Entre
13 meses
y 2 años

RECOMENDACIONES

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y BEBIDA

- Los niños ya no deberían tomar del biberón.
- Ofrezca agua para calmar la sed.
- Evite las bebidas azucaradas, como jugos, refrescos y bebidas para deportistas.
- Solo debe tomar agua en el vaso con popote.
- Ofrezca alimentos y colaciones saludables.
- Un máximo de tres comidas y dos colaciones al día.
- Lo importante no es lo que come, sino la frecuencia en que lo come.
- La exposición frecuente de los dientes de los niños al azúcar provoca caries.
- Además del cuidado bucal por la mañana y por la noche, se recomienda cepillarse los dientes o hacer enjuagues con agua después de comer.

Entre
13 meses
y 2 años



ELIJA



Entre
13 meses
y 2 años

Recuerde: Siempre ajuste el tamaño y la
textura de la comida según la edad para
prevenir el atragantamiento.

LIMITE



RECOMENDACIONES

QUÉ DEBE HACER

- Haga que un dentista le coloque un barniz de flúor.
- Establezca cuidados con un dentista.
- Cada mes, los cuidadores deben levantar los labios para revisar los dientes en busca de signos de caries.

ATENCIÓN

- Las caries pueden aparecer a cualquier edad.
- Qué debe buscar:
 - Lesiones con manchas blancas.
 - Caries durante la infancia.
 - Caries dental generalizada.

Entre
13 meses
y 2 años

¡Levante los labios!

Qué debe buscar:



PROTEJA LOS DIENTES DE SU HIJO.

- Haga que un dentista le coloque un barniz de flúor.
- Visitas odontológicas.

LESIONES CON MANCHAS BLANCAS.



Líneas blancas.

Primera etapa de caries.

Entre 13 meses y 2 años

La caries todavía es reversible.

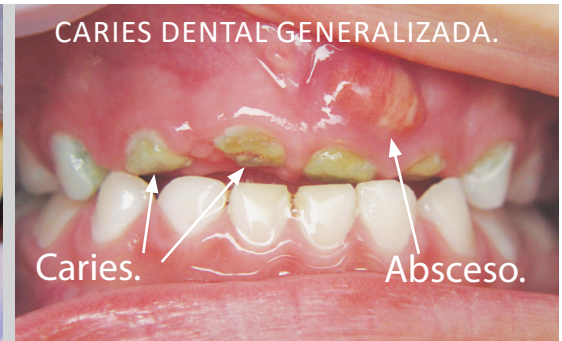
CARIES DURANTE LA INFANCIA.



Caries.

La caries ya no es reversible, pero aún se pueden prevenir nuevas lesiones.

CARIES DENTAL GENERALIZADA.



Caries.

Absceso.

RECOMENDACIONES

QUÉ ESPERAR


Los primeros molares aparecen alrededor de los 5 años.

DOS VECES AL DÍA

Cepille

- Los padres cepillan y supervisan a los niños hasta los 8 años como mínimo.
- Póngase en una posición cómoda.
- Use una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un chícharo.
- Concéntrese en la línea de las encías; sujete el cepillo a un ángulo en el que las encías se unen a los dientes.
- Haga pequeños movimientos en vaivén o circulares.
- Todas las superficies: interior, exterior y superficies de mordida.

Comience a limpiar con hilo dental cuando los dientes se toquen.



Entre 3 y
5 años



Entre 3 y
5 años

Cepille 2
veces al día,
todos los días.

Comience a limpiar con hilo
dental cuando los dientes se
toquen.




Póngase en una posición cómoda.



RECOMENDACIONES

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y BEBIDA

- Ofrezca agua para calmar la sed.
- Evite las bebidas azucaradas, como jugos, refrescos y bebidas para deportistas.
- Ofrezca alimentos y colaciones saludables.
- Un máximo de tres comidas y dos colaciones al día.
- Lo importante no es lo que come, sino la frecuencia en que lo come.
- La exposición frecuente de los dientes de los niños al azúcar provoca caries.
- Además del cuidado bucal por la mañana y por la noche, se recomienda cepillarse los dientes o hacer enjuagues con agua después de comer.



Entre 3 y
5 años

ELIJA



LIMITE



Entre 3 y 5 años


RECOMENDACIONES

QUÉ DEBE HACER

- Haga que un dentista le coloque un barniz de flúor.
- Establezca cuidados con un dentista.
- Consulte a un dentista para que coloque un sellador molar cuando aparezca el primer molar (alrededor de los 6 años).
- Cada mes, los cuidadores deben levantar los labios para revisar los dientes en busca de signos de caries.

ATENCIÓN

- Las caries pueden aparecer a cualquier edad.
- Qué debe buscar:
 - Lesiones con manchas blancas.
 - Caries durante la infancia.
 - Caries dental generalizada.



Entre 3 y
5 años



¡Levante
los labios!

Qué debe
buscar:

PROTEJA LOS DIENTES DE SU HIJO.

- Haga que un dentista le coloque un barniz de flúor.
- Visitas odontológicas.
- Sellador

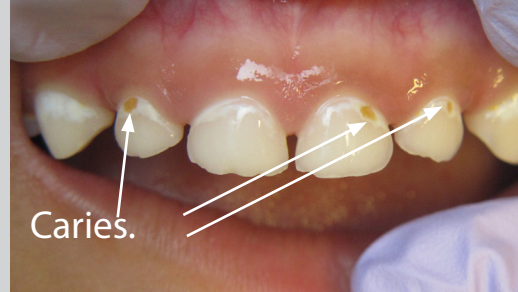
LESIONES CON MANCHAS
BLANCAS.



Entre 3 y
5 años

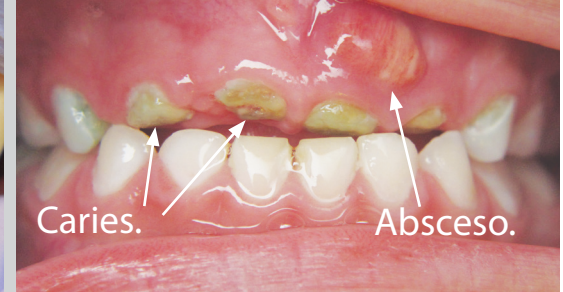
La caries
todavía es
reversible.

CARIES DURANTE LA INFANCIA.



La caries ya no es reversible, pero aún se pueden prevenir nuevas lesiones.

CARIES DENTAL GENERALIZADA.



RECOMENDACIONES

QUÉ ESPERAR

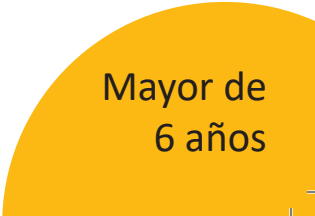
28 dientes permanentes a los 13 años

DOS VECES AL DÍA

Cepille

- Los padres cepillan y supervisan a los niños hasta los 8 años como mínimo.
- Use una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un chícharo.
- Concéntrese en la línea de las encías; sujete el cepillo a un ángulo en el que las encías se unen a los dientes.
- Haga pequeños movimientos en vaivén o circulares.
- Todas las superficies: interior, exterior y superficies de mordida.

Limpie con hilo dental todos los días.



Mayor de
6 años



Cepille 2
veces al día,
todos los días.

Limpié con hilo dental
todos los días.

Mayor de
6 años



RECOMENDACIONES

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y BEBIDA

- Ofrezca agua para calmar la sed.
- Evite las bebidas azucaradas, como jugos, refrescos y bebidas para deportistas.
- Ofrezca alimentos y colaciones saludables.
- Un máximo de tres comidas y dos colaciones al día.
- Lo importante no es lo que come, sino la frecuencia en que lo come.
- La exposición frecuente de los dientes de los niños al azúcar provoca caries.
- Además del cuidado bucal por la mañana y por la noche, se recomienda cepillarse los dientes o hacer enjuagues con agua después de comer.

Mayor de
6 años

ELIJA



LIMITE



Mayor de 6 años


RECOMENDACIONES

QUÉ DEBE HACER

- Haga que un dentista le coloque un barniz de flúor.
- Establezca cuidados con un dentista.
- Consulte a un dentista para que coloque un sellador molar cuando aparezca el primer molar (alrededor de los 6 años).
- Cada mes, los cuidadores deben levantar los labios para revisar los dientes en busca de signos de caries.

ATENCIÓN

- Las caries pueden aparecer a cualquier edad.
- Qué debe buscar:
 - Lesiones con manchas blancas.
 - Caries durante la infancia.
 - Caries dental generalizada.



Mayor de
6 años

¡Levante los labios!

Qué debe buscar:



PROTEJA LOS DIENTES DE SU HIJO.

- Haga que un dentista le coloque un barniz de flúor.
- Visitas odontológicas.
- Sellador

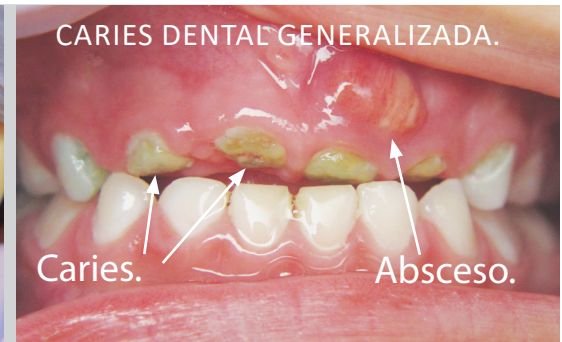


Mayor de 6 años

La caries todavía es reversible.



La caries ya no es reversible, pero aún se pueden prevenir nuevas lesiones.



Las bebidas azucaradas contienen más azúcar de lo que cree.

La American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) recomienda consumir 25 gramos o menos de azúcar total al día.



MouthMatters
A Program of Arcora Foundation

Hablar con las familias sobre el flúor

El flúor es un mineral natural que se encuentra en los alimentos, el suelo y el agua.

¿QUÉ PUEDEN HACER LAS FAMILIAS?

- Higiene dental: cepille los dientes de su hijo 2 veces al día con una pasta dental que contenga flúor. Reduce el riesgo de sufrir caries.
- Barniz de flúor: En la próxima visita médica de su hijo, pídale al proveedor que le aplique un barniz de flúor. Reduce el riesgo de sufrir caries.
- Beba agua del grifo fluorada, que protege contra hasta un 25 % de caries con tan solo tomar agua durante el día.

¡El flúor es el combatiente natural de las caries!

MouthMatters

Integrating Oral Health into Medical Care

ARCORA

Foundation

Bending the Arc of Oral Health Toward Equity



El cuidado dental habitual es importante para la salud bucal y general del niño.

Encuentre el cuidado dental adecuado con uno de estos servicios gratuitos de la Fundación Arcora.

ARCORA Foundation
Bending the Arc of Oral Health Toward Equity

© Arcora Foundation, 2026



DentistLink pone en contacto a personas de todas las edades con dentistas locales que aceptan Apple Health (Medicaid) o no necesitan seguro.

DentistLink.org
844-888-5465



El programa de Acceso a la Odontología para Bebés y Niños (Access to Baby and Child Dentistry, ABCD) pone en contacto a niños menores de 6 años (o menores de 13 años con necesidades especiales de cuidados de salud) cubiertos por Medicaid con dentistas especialmente capacitados de su comunidad.

ABCD-Dental.org