



Acuérdese bien....

- **Cepílese los dientes diariamente y use el hilo dental también**
- **Visite al dentista con regularidad**
- **Limite las meriendas entre comidas**



Alabama Medicaid Agency
501 Dexter Avenue
PO Box 1411
Montgomery, AL 36103-1411

Dientes sanos

Para usted y Su bebé



Una guía para madres embarazadas y nuevas

*¡Alabama,
Sonríe!*

**¡Llevando sonrisas
saludables a todos los
niños de Alabama!**

Su dentista quiere lo mejor para usted y su bebé. Una parte importante de su salud en general es su propia salud dental. Hay muchas cosas que usted pueda hacer para mejorar la salud dental y para asegurar que su bebé tenga dientes y encías sanos.

Antes del nacimiento del bebé

El embarazo y el primer año de vida de su bebé son muy especiales. Cuídese bien para darle al hijo una base sana para un buen porvenir.

- Lo más importante para usted y para el bebé es cuidarse bien y seguir los consejos del médico mientras está embarazada.
- Su salud dental puede afectar la salud general de su bebé debido a que usted comparte su propia sangre con la de su hijo. Lo más importante para su salud dental es que se cepille los dientes y que use el hilo dental cada día. También es posible prevenir las caries por masticar chicle con Xylitol. Si usted tiene problemas con los dientes y encías, visite al dentista porque ¡es posible pasarle microbios al bebé!
- Los dientes de su bebé empiezan a desarrollarse entre el tercer y el sexto mes del embarazo, así que es importante que usted se nutra adecuadamente—sobre todo que reciba suficientes cantidades de calcio, fósforo, y vitaminas A, C, y D. Limite los refrescos, los dulces, y la comida basura porque pueden causar caries.



Al nacer el bebé

- Al darle de comer a su bebé, usted debe limpiar sus encías con un paño limpio mojado o con gasa.
- Tenga cuidado al acostarle al bebé. No deje que el niño tome la botella en la cama porque puede causarle caries, dolor, pérdida de dientes, infecciones, y pérdida de sueño.
- Pregúntele al médico si el bebé requiere gotitas fluorizadas.
- Está bien que el bebé use un chupete, pero no lo meta en azúcar, miel, o ninguna cosa dulce. Nunca lo meta en su propia boca.
- No ponga nada de su boca en la boca del bebé.

Cuidando los dientes de su bebé

¡Los primeros dientes de su bebé son muy importantes! Le ayudan a masticar la comida y hablar bien.

- Al cumplir 6-12 meses de edad, su bebé tiene que empezar a beber de una taza pequeña.
- Destete al bebé a los 12-14 meses de edad.
- Limpie los dientes del bebé con un cepillo de dientes muy suave cada día después de la comida.
- Fije una revisión dental al cumplir el bebé un año, o aún antes si hay problemas.

