

# Dientes Sanos

Para ti y para tu Bebe



## Recordatorio...

- **Cepille y use hilo dental**
- **Visite su dentista con Frecuencia**
- **Limite la comida chatarra**



Alabama Medicaid Agency  
501 Dexter Avenue  
PO Box 1411  
Montgomery, AL 36103-1411  
[www.medicaid.alabama.gov](http://www.medicaid.alabama.gov)

*Una guía para futuras o Nuevas Madres*

tu doctor quiere los mejores cuidados para ti y tu bebe. Una parte importante de tu salud tiene que ver con tu higiene oral. Hay muchas cosas que puedes hacer para mejorar tus abitos orales y asegurarte que tu bebe tenga ensillas y dientes sanos.

## Antes del Nacimiento de tu bebe

- el embarazo y el primer año de tu bebe son especiales. Cuida bien de ti y tu bebe para que tu y tu bebe tengan buen comienso de salud oral.
- lo mas importante que puedes hacer para ti y para tu bebe es segui instrucciones de tu doctor durante tu embarazo.
- Tu salud oral puede afectar la salud de tu bebe como compartes sangre durante el embarazo lavar y cepillar los dientes diario y usar hilo dental es lo mas importante que puedas hacer por tu salud oral debes ir al dentista porque las caries y bacterias pueden ser pasadas a tu bebe! No beses a tu bebe en la boca!
- los dientes de tu bebe empiesan a formarce durante el tercer o sexto mes de embarazo. Es importante que recibas suficiente nutrientes especialmente calcio, proteina ,fosforos y vitaminas A , C , y D. limite refrescos dulces o comidas chatarras que causen caries si los dientes no son limpiados despues de comer.



## Cuando nace tu bebe

- ♦ los bebes no nacen con los germenos que causan las caries, pero usted puede transmitir los germenos de su boca a su bebe besandolo en los labios , compartiendo cucharas o vasos. Nunca pongas ningun objeto de su boca en la boca de su bebe.
- ♦ Despues de alimentar a su bebe, debe limpiarle las encias con un paño limpio y humedo o una gasa.
- ♦ Nunca acueste a su bebe con el biberon porque le provocara caries, dolor, Perdida de dientes, infecciones y Perdida de sueño.
- ♦ Preguntele al medico de su bebe si nessecita gotas de fluor.
- ♦ Esta bien que su bebe use chupon, pero no lo submerja en azucar, ni miel ni nada dulce. Nunca se lo metas en su boca.

## Cuida de los Dientes de tu bebe

- ♦ Los primeros dientes de tu Bebe son muy importantes! Ayudan a su hijo a masticar la comida y a hablar.
- ♦ Cuando cumplen su primer año la mayoría de los bebes estan listos para dejar el biberon. Para pasar del biberon a la taza, remplace un biberon al dia por una taza. Despacio reduzca la cantidad de liquido en el biberon al dia por una taza aumente la cantidad ofrecida en una taza.
- ♦ Limpie los dientes de su bebe con cepillio de dientes suave antes de dormir.
- ♦ Programe un chequeo dental despues de que su bebe cumpla un año o antes si hay problemas.

