

# Hábitos saludables para mantener sanos los dientes de su bebé

## Hábitos saludables para mantener sanos los dientes de su bebé

Se considera que el **amamantamiento** es la manera más segura, saludable y natural de alimentar a su bebé. Una vez que los dientes de su niño empiezan a aparecer (aproximadamente entre los 6 y los 12 meses), también es importante considerar la frecuencia con que usted lo amamanta. La leche materna contiene lactosa o azúcar de la leche. Una vez que al bebé le empiezan a aparecer dientes, el amamantamiento continuo aumenta el riesgo de desarrollar caries de la primera infancia. Para mantener la salud dental de su bebé, trate de amamantarlo en un horario regular y límpiele los dientes y las encías con un paño o un trozo de gasa húmedo y tibio o con un cepillo de dientes para bebés.



**La dentición** puede comenzar tan temprano como a los 6 meses de edad y puede durar hasta los 2 años.

**Masajear las encías de su bebé** delicadamente durante unos minutos con un paño suave y frío puede ayudar a



aliviar las molestias de las encías; también puede probar con un aro de dentición. No remoje, frote o empape el paño o el aro de dentición con nada dulce, como azúcar, miel, refrescos u otras sustancias azucaradas; esto podría aumentar la probabilidad de que se formen caries.

# Hábitos saludables para mantener sanos los dientes de su bebé

**Alimentar a su bebé con biberón** en forma frecuente y continua dándole fórmula de alimentación infantil, leche, jugo u otras sustancias azucaradas, una vez que los dientes han comenzado a salir, aumenta las probabilidades de que se formen caries.



Como la leche de vaca contiene azúcar, una vez que a su bebé le hayan empezado a salir los dientes, es especialmente importante no acostarlo con un biberón de leche, jugo o fórmula, sino con agua. La saliva ayuda a “enjuagar” los dientes durante todo el día. Al dormir, no se produce tanta saliva. Por eso, el azúcar de la leche, fórmula o jugo no puede enjuagarse como ocurre durante el día. Cuando su bebé cumpla un año es un buen momento para empezar a desacostumbrarlo de tomar el biberón.



**A los 6 meses de edad, su bebé puede empezar a beber líquidos usando un vaso “pitillo”** (para tomar sorbitos, Sippy Cup en Inglés).