

¿Cómo ayudo a mi niño cuidando mi higiene dental?

¿Cómo ayudo a mi niño al cepillarme los dientes y limpiarme las encías?

¿Sabía usted que las bacterias de la boca de los padres y los cuidadores pueden propagarse a los bebés y los niños pequeños?

¡Sí! Las bacterias que causan caries y otras enfermedades orales son infecciosas y contagiosas. Los estudios recientes han demostrado que las madres que tienen o han tenido caries pueden transmitir las bacterias a sus niños. **¿Pero cómo?** ¿Probó alguna vez la comida de su bebé o niño pequeño con la misma cucharita que usa para alimentarlo? ¿Alguna vez chupó un chupete (chupón) que se había caído al suelo para limpiarlo?



Al adoptar buenos hábitos de higiene oral —como cepillarse los dientes, la lengua y las encías con un cepillo de cerdas SUAVES dos veces al día; limpiarse con hilo dental; y no compartir cubiertos u otros artículos que se haya llevado a la boca— usted ayuda a prevenir la propagación de bacterias causantes de caries a su niño.



Se ha demostrado que las enfermedades orales causan también otros problemas de salud. Las mujeres embarazadas que tienen infecciones de encías y otras enfermedades orales pueden correr un riesgo mayor de dar a luz antes de término y de tener bebés con bajo peso de nacimiento. Es importante cepillarse los dientes y usar hilo dental con regularidad para prevenir la enfermedad de las encías, especialmente durante el embarazo. La enfermedad del corazón y la diabetes también se han relacionado con enfermedad de las encías.



¿Cómo ayudo a mi niño cuidando mi higiene dental?

¿Que es el xilitol?

El xilitol es un endulzante natural que se encuentra en los vegetales y las frutas fibrosos, así como en las mazorcas de maíz. El xilitol tiene el mismo sabor y apariencia que el azúcar, pero tiene un 40 % menos de calorías y un 75 % menos de hidratos de carbono, y no deja mal sabor.



El xilitol viene en muchas formas diferentes y puede usarse como sustituto del azúcar para cocinar u hornear o para endulzar bebidas. También se usa como endulzante en la goma de mascar y las mentas.

El xilitol no sólo es un endulzante seguro y natural, también es bueno para los dientes. Además de disminuir las caries, el uso regular de xilitol puede disminuir la cantidad de bacterias de la boca que causan enfermedad dental. Los estudios han demostrado que los padres y cuidadores que mascan xilitol en forma regular tienen menos bacterias causantes de caries en la boca. Por lo tanto, estos padres y cuidadores tienen menos probabilidades de propagar estas bacterias a la boca de sus niños, si no comparten cubiertos, pajitas y tazas.

Gomas de mascar con Xilitol:

**Spry Sugar
Free Gum**

**Xylichew
Gum**

**Ice Breakers
Ice Cubes**



**Carefree
Koolerz**

**Trident
Tropical Twist
Sugarless Gum**