

La Salud Oral de Tu Bebé

Nunca es demasiado temprano para empezar con la salud dental de tu bebé. Dientes saludables son importantes para el estado general de salud de tu bebé. Ayudan a que tu bebé coma, y también a formar sonidos y palabras.

El cuidado adecuado de los dientes previene la caries dental. Esta es la enfermedad crónica más común de la infancia, pero es prevenible. Se desarrolla cuando las encías del bebé están expuestas a bebidas azucaradas o comidas por tiempo prolongado. La caries dental puede empezar tan pronto como cuando salga el primer diente de tu bebé.

Aquí tienes algunos consejos para prevenir la caries dental. Mantén limpias las encías y dientes de tu bebé. Después de unos días de nacido, empieza a limpiarle las encías con una toallita húmeda calentita o con gasa después de cada comida.

"Tiene dos propósitos. El primero es acostumbrar al bebé al cuidado oral como parte de la vida, y el segundo es para limpiar con cuidado cualquier residuo que haya quedado durante el día, ya sea leche materna o fórmula. Continuamos con esto hasta que brota el primer diente, lo que puede ser entre cuatro meses y hasta el primer año."

Solo llena las botellas con leche materna y/o fórmula. No llenes las botellas con jugo de fruta ni refrescos.

Nunca pongas al bebé en la cama con el biberón o comida. No solo expones los dientes de tu bebé al azúcar, también puedes provocar infecciones de oídos o que se ahogue.

Trata de no compartir saliva con tu bebé al usar la misma cuchara o chupar el chupón para limpiarlo. La caries dental puede empezar con el paso de la bacteria de la mamá al bebé.

Asegúrate de llevar al bebé a citas de control. Durante la evaluación del bebé, tu pediatra te va a dar tips para mantener saludables sus encías y boca. Es posible que tu bebé esté más molesto cuando le empiecen a salir los dientes. La dentición normalmente empieza entre los cuatro y 7 meses. Durante la dentición, es posible que las encías de tu bebé estén molestas y adoloridas.

Juguetes de plástico o de goma son muy buenos para aliviar las encías adoloridas. Collares y pulseras de ámbar, madera o silicón son peligrosos y no los debes de usar. Trata de usar una toalla fría. Puedes usar una toallita torcida húmeda congelada. Pero debes evitar anillos de dentición que estén congelados. Estos son demasiado duros para la boca de tu pequeño.

En cuanto le salga el primer diente a tu hijo, es hora de hacer cita con el dentista. American Academy of Pediatric Dentistry recomienda la primera visita al dentista a los seis meses de haber salido el primer diente, pero no después del primer cumpleaños del niño. Tu dentista pediátrico va a revisar la posición de los dientes de tu bebé, cómo están creciendo, cualquier variación de color, si están amarillentos o si tiene señales de caries.

"Una vez que brota el primer diente, recomendamos que cepilles ese diente. Puedes cambiar a un cepillo de dientes de dedo, o un cepillo dental muy suave para infantes, con muy poca cantidad de pasta dental, para cubrir la superficie de ese diente. Después, le vuelves a limpiar las encías y alrededor de la boca."

Estos son buenos hábitos que van a durar toda una vida. Recuerda, es importante cuidar de la salud oral de tu bebé desde el principio, para mantener sus dientes saludables conforme ellos crecen.