

Algo por
qué sonreír...



El Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños
Departamento de Salud Pública de Alabama

Empiece ahora mismo a darle a su niño una sonrisa sana...

- ¿Sabía usted que los dientes de leche (dientes primarios) son importantes para la sonrisa sana de su niño?
- Los dientes de leche ayudan a su niño a masticar la comida, a hablar claramente, y guardan el espacio para los dientes permanentes.
- Una sonrisa sana también ayuda a su niño a sentirse bien consigo mismo y a lucir bien ante sus amigos.
- Y finalmente, la buena salud general depende de una buena salud dental.
- Usted puede darle a su niño una sonrisa sana...el tiempo de empezar es ahora mismo.



Empiece
ahora
mismo a
darle a su
niño una
sonrisa
sana.



El Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños
Departamento de Salud Pública de Alabama

La caries de la Infancia es grave...

- Esta es una foto de Caries de la Infancia. Probablemente usted la conoce como Caries del Biberón.
- La Caries de la Infancia puede ser dolorosa y peligrosa para el niño.
- Si se deja sin tratamiento, el diente puede formar un absceso, y la infección por absceso dental ocasiona problemas de salud que le pueden costar la vida. En algunos casos la infección puede extenderse a un ojo o causar edema (hinchazón) cerebral.
- La buena noticia es: La Caries de la Infancia puede prevenirse tomando medidas simples.



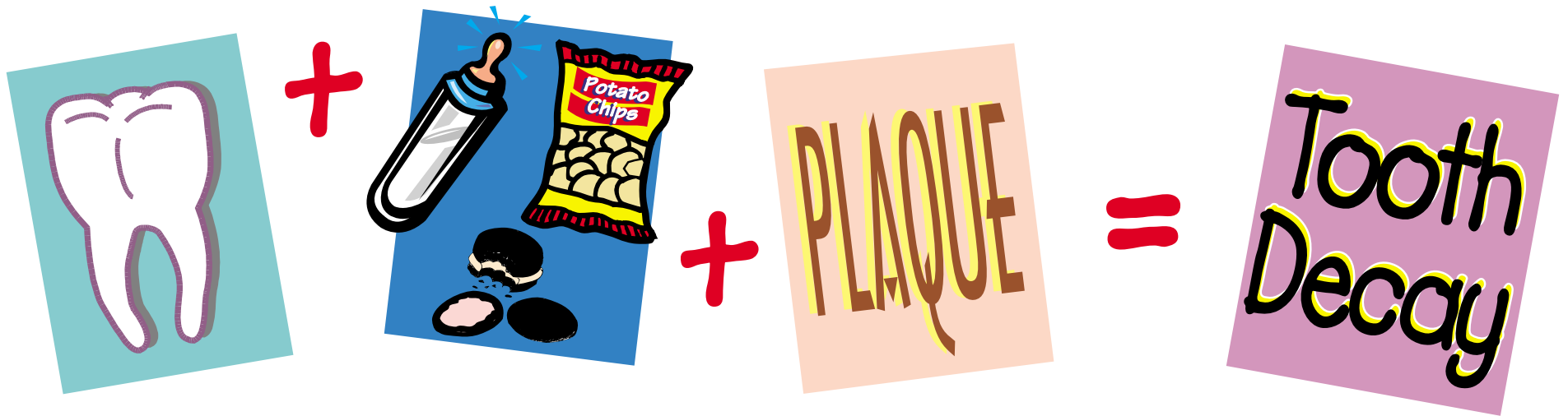
¡La caries
dental de
la infancia
es grave!



El Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños
Departamento de Salud Pública de Alabama

Diente + Comida + Sarro (causan ácido) = Caries Dental (picaduras)

- Para que la caries ocurra, debe de tener un diente, algo de comida (o bebida) y sarro.
- El sarro es una capa suave y pegajosa de microbios que se forma diariamente en la superficie de los dientes. Si raspa con su uña un diente sin limpiar, usted quitará una capa pegajosa. Eso es el sarro.
- Cuando el sarro se deja en el diente, varios alimentos hacen que la caries empiece. Las bacterias en el sarro usan azúcares y almidones en los alimentos para formar ácido. Este ácido causa la caries dental.
- Probablemente usted ya sabía que el azúcar causa caries dental, pero el azúcar natural de la leche, jugo y leche en fórmula así como alimentos con almidón, pueden causarla también.



Tooth + Food + Plaque = Tooth Decay
(causan ácido) (picaduras)



El Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños
Departamento de Salud Pública de Alabama

Las caries empeoran muy rápido...

- Las Caries de la Infancia generalmente empieza con manchitas terrosas blancas en los dientes junto a las encías.
- Si no se tratan, esas manchas blancas se pueden volver caries in un tiempo muy corto – 30 días. Si no lleva al niño con el dentista lo antes posible, las caries se pueden hacer más grandes, más dolorosas y puede ser que tengan que tratarse en el quirófano de un hospital.
- Así que si le nota manchitas blancas en los dientes, llévelo al dentista lo más pronto posible.

Las caries empeoran muy rápido.



Leve



Moderada



Severa

¡Acuda a su dentista lo antes posible!



El Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños
Departamento de Salud Pública de Alabama

¡Empiece hoy mismo a prevenir la Caries de la Infancia...

- Si usted está embarazada, es importante que tenga un chequeo dental antes de que nazca su bebé.
- Mantenga su propia boca en buena salud y limpieza para prevenir la propagación de los microbios que causan la picadura de dientes. Si tiene caries dental en su boca, puede pasar los microbios al bebé después de nacer.
- Desde su nacimiento empiece a limpiar las encías del bebé por lo menos una vez al día con una toallita limpia y suave. Conforme le vayan saliendo los dientes, continúe limpiándole las encías y los dientes con la toallita limpia y suave o use un cepillo de dientes suave para bebé.



Vaya al dentista antes de que nazca su bebé.



Mantenga limpios sus propios dientes y encías.



Limpie los dientes y las encías del bebé todos los días.

¡Empiece hoy mismo a prevenir la Caries de la Infancia!



El Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños
Departamento de Salud Pública de Alabama

Cuando lo esté amamantando o dándole el biberón...

- Asegúrese de darle en el biberón solamente fórmula, agua o leche de pecho.
- Nunca ponga en el biberón jugo, soda u otras bebidas dulces.
- Lo mejor es cargar al bebé mientras lo alimenta con el biberón. No lo deje dormir con el biberón o el pecho en la boca.
- Si le da chupón (chupete), no le ponga nada dulce como azúcar o miel.

Cuando lo esté amamantando o dándole el biberón...



- Ponga solamente fórmula, agua o leche de pecho en el biberón.
- Cargue al bebé mientras lo esté alimentando.



El Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños
Departamento de Salud Pública de Alabama

Conforme su bebé vaya creciendo...

- Empiece a darle jugo cuando pueda beber en taza – más o menos a los 6 meses de edad. Recuerde, nunca darle jugo en biberón.
- Cámbiele el biberón por una taza cuando cumpla 1 año de edad. Déle todos los líquidos en taza.
- Contrario a la alimentación por biberón, el darle pecho puede continuar el tiempo que usted o su bebé quieran. Cuando empiece a darle jugo al bebé que está amamantando, ofrézcaselo en taza para prepararlo para el destete (a dejar el pecho) más adelante.
- A los niños les encanta el jugo, pero es importante limitarlo a las comidas y meriendas. Si usted permite que el niño beba jugo a sorbos todo el día, correrá el riesgo de que se le piquen los dientes. Entre cuatro (4) y seis (6) onzas de jugo al día es suficiente.

Conforme su bebé vaya creciendo...

- Empiece a darle en taza más o menos a los 6 meses de edad.
- Deje de darle en biberón cuando cumpla 1 año de edad.
- Limite la cantidad de jugo que le da en las comidas y meriendas.



Déle bocadillos saludables...

- Los niños pequeños tienen estómagos pequeños y necesitan tres (3) comidas regulares y 2 ó 3 tentempiés para satisfacer sus necesidades diarias.
- Planee bocadillos saludables para satisfacer una parte de sus necesidades del día. Estos alimentos son buenos para los dientes y la salud en general:
 - Alimentos de alto contenido en proteína: carne, salsa de frijol o porotos, crema de cacahuete o maní.
 - Alimentos lácteos: leche, queso, yoghurt, requesón (queso cottage).
 - Frutas y vegetales

(Nota a los proveedores de WIC: Aconseje sobre los alimentos apropiados y las precauciones para no atragantarse de acuerdo con la edad y el desarrollo del niño)
- Darle dulces está bien de vez en cuando, pero déselos como postre con una de las comidas y a la hora de la merienda.
- Si usted permite que el niño coma bocadillos todo el día, correrá el riesgo de que se le piquen los dientes – 2 ó 3 bocadillos saludables al día es suficiente.



¡A la hora de
la merienda!

Déle
bocadillos
saludables.



El Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños
Departamento de Salud Pública de Alabama

Llévelo con el dentista...

- Muchos padres de familia no saben que deben empezar a llevar al bebé con el dentista al cumplir 1 año de edad.
- Llévelo más o menos cuando cumpla un año o antes si le nota manchitas blancas en los dientes.
- A partir de la primera consulta, su niño debe acudir regularmente al dentista cada 6 meses.

¿Necesita usted ayuda para encontrar un dentista? Le podemos dar información para ayudarlo a encontrar un dentista al alcance de su posibilidad económica.

(Nota al proveedor de WIC: Dicha información se encuentra por separado en material adjunto.)

Llévelo con el dentista

- Planee la primera visita con el dentista más o menos cuando tenga 1 año de edad.
- Llévelo antes si le nota manchitas blancas en los dientes.
- Llévelo cada 6 meses a partir de esa primera consulta.



Recuerde...

- **Los dientes de leche son importantes.** Hacen la diferencia en cómo su niño come, habla, luce, y se siente.
- **La salud oral de la madre es importante.** Asegúrese que usted tiene dientes y encías sanos antes de que nazca su bebé.
- **La caries de la Infancia se puede prevenir.** Siga estas simples reglas:
 - Limpie las encías y los dientes del bebé cada día.
 - Déle sólo fórmula, agua o leche de pecho en el biberón.
 - Nunca deje a su bebé dormirse con el biberón o el pecho en la boca.
 - Déle jugo sólo en taza, empezando más o menos a los 6 meses de edad.
 - Cámbiele el biberón por una taza en su primer cumpleaños.
 - Déle bocadillos saludables como frutas y vegetales en lugar de dulces.
 - Empiece chequeo regular con el dentista cuando cumpla 1 año de edad.
 - Cheque si tiene manchitas blancas en los dientes – si las tiene, llévelo al dentista inmediatamente.

- 1 Los dientes de leche son importantes.
- 2 Los dientes de la madre son importantes.
- 3 Limpie los dientes y las encías diariamente.
- 4 Sólomente fórmula, agua o leche de pecho en el biberón.
- 5 No biberón ni pecho cuando esté durmiendo.
- 6 Déle jugo sólomente en taza.
- 7 Cámbiele el biberón por la taza en su primer cumpleaños.
- 8 Déle bocadillos saludables.
- 9 El chequeo con el dentista empieza cuando cumple 1 año de edad.
- 10 ¿Le nota en el diente manchitas blancas? Lévelo al dentista.





El Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños Departamento de Salud Pública de Alabama

www.adph.org/wic

Financiada por un subsidio de USDA y desarrollada a través de una asociación entre la Sección de WIC y la Rama de Salud Oral del Departamento de Salud Pública de Alabama, la Facultad de Odontología y la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Alabama en Birmingham.

De acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de E.U.A., esta institución tiene prohibida la discriminación por motivo de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. (No todos los motivos de dicha prohibición se aplican en todos los programas).

Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (202) 720-5964/2600 voz y equipo de telecomunicación para sordos (Voice and TDD). USDA provee servicios y emplea a todos por igual.

Preparado por La Sección de WIC
de la Oficina de Servicios de Salud Familiar
del Departamento de Salud Pública de Alabama

ADPH - WIC/DENTAL-1S - 05/02ro