

MAMÁ Y BEBÉ SALUDABLES

SALUD BUCAL EN NIÑOS DE UNO A DOS AÑOS

- El cepillado dental debe ser realizado por los niños y los padres debén repasar y supervisar hasta que el niño demuestre la habilidad suficiente para hacerlo solo (alrededor de los 8 años).
- Debes ubicarte detrás del niño, frente a un espejo inclinando su cabeza hacia atrás. Es conveniente seguir un orden para limpiar todos los dientes por todas sus caras sin olvidar ninguna parte de la boca.
- Recuerda que se debe realizar tres veces al día, siendo el más importante el cepillado nocturno.
- Los dentífricos y colutorios debes incorporarlos cuando te asegures de que tu hijo no los ingiere con el cepillado o el enjuague oral.
- No dejes dormir a tu hijo con la mamadera en la boca, el contacto prolongado con la leche o sustancias azucaradas pueden provocar caries en sus primeros dientes.





SALUD BUCAL DURANTE EL EMBARAZO

Durante el embarazo ocurren cambios en el cuerpo que pone en riesgo tu salud bucal.

Por eso te aconsejamos:

- 01 *Visítá a tu odontólogo desde el momento que sepas de tu embarazo*
- 02 *Realizá al menos tres veces al día un correcto cepillado dental con pasta dental fluorada e hilo dental.*
- 03 *Si presentas vómitos o regurgitaciones gástricas realizá inmediatamente un enjuague de tu boca con agua o con colutorios que contengan flúor para retirar el ácido de tu boca. Luego de transcurrida media hora del vómito cepille los dientes con pasta dental.*
- 04 *Consume alimentos saludables evitando los dulces entre las comidas, gaseosas y jugos ácidos.*
- 05 *No fumar ni beber alcohol.*



SALUD BUCAL DEL RECIÉN NACIDO A UN AÑO

Las bacterias productoras de caries son transmitidas de madre a hijo, a través de hábitos en los que interviene la saliva: un beso en la boca, probar la comida con la misma cuchara, chupar el biberón o el chupete. Por ello, es importante que las personas encargadas de atender al bebé cuiden su salud bucal, para prevenir las caries de la infancia.

LACTANCIA MATERNA

Amamantar al recién nacido exclusivamente durante los primeros 6 meses de vida y complementar con otros alimentos hasta los 2 años, además de brindarle una correcta nutrición y protección de las enfermedades, favorece el correcto crecimiento y desarrollo de los huesos y músculos de su cara. Por otro lado, permitirá un adecuado desarrollo de las funciones de respiración y deglución del niño.

HIGIENE

- Después de cada toma de leche higieniza las encías y lengua de tu bebé con una gasa humedecida en agua hervida. Existen también dediles de silicona que se usan con el mismo fin.
- Cuando aparezca su primer diente debe realizarse la primer visita a su odontólogo.
- Higieniza sus primeros dientes con cepillos pequeños o dediles de silicona.

DIETA

- Si tu bebé utiliza mamadera, la tetina debe tener un orificio pequeño.
- Dejar de lado hábitos perjudiciales como añadir azúcar a la leche o colocar otras bebidas azucaradas dentro de la mamadera.
- No mojar el chupete en miel o sustancias azucaradas.
- Es importante ir adaptando la consistencia de los alimentos a medida que el niño va creciendo y van erupcionando sus dientes, la masticación tiene un efecto beneficioso en el desarrollo de la boca del niño.

MALOS HÁBITOS

La succión del dedo pulgar o de cualquier otro dedo y la utilización del chupete más allá del año de edad puede producir alteraciones en las funciones orales y en el crecimiento de los maxilares.

TRAUMATISMOS DENTARIOS

Cuando tu hijo comience sus primeros pasos, son frecuentes las caídas y con ello los golpes en los dientes de leche. Si ésto se produce, visita urgentemente al odontólogo con la finalidad de minimizar las posibles secuelas en los dientes permanentes.

