



Consumo inteligente de refrigerios

Comer muchos refrigerios azucarados puede ocasionar caries en su hijo. Cada vez que su hijo come azúcar, los gérmenes en la boca se mezclan con el azúcar para formar ácidos. Con el tiempo, los ácidos dañan los dientes porque los carcomen.

- Dé a su hijo refrigerios con bajo contenido de azúcar, como verduras, queso o frutas frescas, y limite su consumo entre comidas.
- Reduzca el consumo de dulces suaves y pegajosos, como los dulces masticables o las uvas pasas, que se adhieren a los dientes y se introducen entre ellos. Los alimentos pegajosos permanecen en la boca más tiempo y los ácidos pueden ocasionar caries en los dientes.
- Evite alimentos azucarados que permanecen en la boca mucho tiempo, como el chicle, los caramelos solubles y los pirulís.
- Cepille los dientes con una cantidad de crema dental del tamaño de un guisante después de comer refrigerios. Haga que su hijo se enjuague la boca si en el momento no puede cepillarse los dientes. La saliva o el agua en la boca ayudan a reducir el daño que el azúcar causa a los dientes.

* podría estar cubierto por MassHealth a través de su beneficio farmacéutico

Si está afiliado a MassHealth y necesita ayuda para buscar un dentista, comuníquese al:

1-866-616-2699, TTY 711



¿Necesita ayuda?

Obtenga respuestas ahora mismo en el portal para afiliados de MassHealth. Visítenos en masshealth-dental.org.



**SMILING
STORK®**

©2025 DentaQuest LLC
DQ2609 (12.25)

La cigüeña sonriente (Smiling Stork) es una marca registrada de DentaQuest LLC.



GUÍA RÁPIDA PARA LA SALUD BUCODENTAL DE SU HIJO



DentaQuest
a Sun Life company



LA IMPORTANCIA DE LA SALUD BUCAL DE SU HIJO PEQUEÑO

En DentaQuest sabemos que es importante promover una buena salud bucal desde los primeros años de vida. Por ello, hemos diseñado esta guía para usted. Mientras usted cuida a sus hijos de otras maneras, permítanos ayudarle con su salud bucodental.

0 a 6 meses

Por lo general, los dientes de leche salen hacia los 6 meses. Los dientes de leche mantienen el espacio para los dientes permanentes, y son necesarios para que los pequeños mastiquen sus alimentos. Es importante ayudar a su bebé a formar dientes sanos. Los dientes de leche sanos son todos de un solo color. Si observa puntos o manchas en algún diente, lleve a su bebé al dentista.

- Use una toallita con un poco de agua para limpiar las encías y los dientes de su bebé dos veces al día.
- No ponga a dormir a su bebé con un biberón. Pruebe con una frazada o un baño con agua tibia, o mézalo hasta que se quede dormido.
- Hable con un dentista sobre la dentición.

7 a 11 meses

Los dientes frontales inferiores comenzarán a salir hacia los 8 meses. Los dientes frontales superiores salen hacia los 10 meses. A medida que su bebé comience a comer alimentos blandos, incluya opciones saludables como frutas y verduras. Adicionalmente:

- Limite el consumo de jugos a 4 oz al día. Acostumbre a su bebé a beber agua.
- Enséñele a usar una taza cuando tenga 7 meses de edad.
- Siga limpiando sus dientes dos veces al día con una toallita o un cepillo suave para bebés..

12 a 24 meses

Lleve a su bebé al dentista cuando cumpla un año o cuando aparezca el primer diente.

Los primeros molares y los colmillos salen entre los 16 y los 20 meses. El esmalte es el recubrimiento en los dientes permanentes. El esmalte se forma durante estos meses. Un esmalte fuerte ayuda a prevenir las caries. Los alimentos saludables fortalecen el esmalte. Asegúrese de alimentar a su hijo con alimentos de los cinco grupos principales:

1. Cereales y otros granos.
2. Frutas.
3. Verduras.
4. Carne, pollo, pescado, frijoles y huevos.
5. Leche, queso y yogur.

Puede usar ahora una pequeña cantidad de crema dental con flúor, del tamaño de un grano de arroz, en los dientes de su hijo. Cepille sus dientes dos veces al día. Lleve a su hijo al dentista para que revise si hay caries.

25 a 36 meses

Los segundos molares, los últimos dientes de leche, salen en estos meses.

- Lleve a su hijo al dentista cada seis meses para un chequeo. Hable con el dentista sobre las gotas de fluoruro.*
- Enseñe a su hijo a cepillarse los dientes. Ayúdele mientras lo hace dos veces al día.
- Reemplace el cepillo de su hijo cada 2 o 3 meses, o cuando las cerdas estén desgastadas.
- Siga alimentando a su hijo con alimentos saludables.

Fluoruro para una boca sana

- El fluoruro es un mineral que endurece el esmalte de los dientes de su hijo y retarda el crecimiento de gérmenes, que causan caries.
- Se encuentra naturalmente en algunos de los alimentos que come su hijo (pescado, jugo de uva y hortalizas de hojas verdes).

En muchas ciudades se ha añadido flúor a los sistemas públicos de abastecimiento de agua, y la mayoría de cremas dentales lo contienen. Es importante usar una crema dental que contenga fluoruro. Hable con su dentista para ver si su hijo necesita más fluoruro. Puede darle gotas de fluoruro* para ayudar a proteger los dientes de su hijo contra las caries.

* podría estar cubierto por MassHealth a través de su beneficio farmacéutico