



### Formas de mantener contento a su bebé a la hora de acostarse:

Tal vez su bebé llore o pelee cuando usted trate de quitarle el biberón a la hora de acostarse. Los siguientes consejos pueden ser útiles:

- ♥ Déle un chupete limpio.
- ♥ Téngalo en brazos o mézalo.
- ♥ Cante o toque música.
- ♥ Use un juguete musical.
- ♥ Masajéele la espalda.
- ♥ Léale cuentos.
- ♥ Déle una manta o un juguete favorito.

Estas cosas también pueden ayudar a destetar a su bebé cuando él y usted estén listos.

Recuerde que éstos son cambios que usted hace por amor.

¿Qué hará usted para asegurar la salud de los dientes de su hijo?

Adaptado de  
Idaho Department of Health & Welfare  
WIC and Dental Health Programs

Impreso por  
Oregon Health Authority, Oregon WIC Program  
Form #57-726 (12/2011)

Para solicitar diferentes formatos, llame al 971-673-0040.

Oregon  
**Health**  
Authority

Ayude a su bebé a seguir sonriendo...

## Prevenga las caries en la primera infancia



Oregon  
**Health**  
Authority

## Su hijo:

- ¿Va a la cama con un biberón lleno de leche, fórmula o una bebida dulce?
- ¿Duerme toda la noche tomando pecho?
- ¿Bebe de un biberón todo el día?
- ¿Usa chupete cubierto de azúcar o miel?

**Si su hijo hace una o más de estas cosas, es probable que desarrolle caries en la primera infancia.**



La caries en la primera infancia ocurre cuando líquidos que contienen azúcar se dejan en la boca de un bebé por mucho tiempo.

Los dientes de leche son importantes. Cuando se carian el niño puede sufrir dolores, problemas para hablar y comer, y una mala imagen de sí mismo. Si los dientes de leche se caen antes de tiempo, los permanentes pueden crecer torcidos o superpuestos.

## Comience a proteger los dientes de su hijo cuanto antes

1. Ponga a dormir a su bebé sin el biberón.\*
2. Después que le salga el primer diente, no lo deje dormir toda la noche tomando pecho. En lugar de esto, acuéstelo de espalda después de darle de mamar.
3. Comience a enseñarle a su bebé a beber de una taza alrededor de los seis meses de edad. Ofrézcale agua, leche materna o fórmula.
4. Evite las sodas y otras bebidas dulces.
5. No deje que su niño beba del biberón todo el día.
6. Deje de darle el biberón antes de que cumpla el primer año de vida.
7. Antes de dormir, límpiele los dientes y las encías con un trapo limpio o con un cepillo de dientes blando.
8. Hable con su médico o dentista para asegurar que su hijo esté recibiendo suficiente fluoruro todos los días. El fluoruro protege los dientes contra la caries.



\* Si su bebé no se puede dormir sin el biberón, déselo con agua. Si es necesario, vaya diluyendo gradualmente el contenido del biberón hasta ofrecerle sólo agua.

**Usted puede prevenir la caries en la primera infancia y mantener la sonrisa de su bebé.**