La buena salud oral para tu bebé comienza contigo.

Las enfermedades de las encías y caries en las mujeres embarazadas están relacionadas con los bebés que nacen temprano o demasiado pequeños. Recibir atención dental antes o durante el embarazo es seguro.

Protege a tu bebé cuidándote a ti misma con estos consejos:

Visita al dentista regularmente

- Consulta al dentista de inmediato si notas algo diferente con tu boca.

Cepilla los dientes y usa el hilo dental diariamente

- Por lo menos por 2 minutos, 2 veces al día (en la mañana y a la hora de dormir).
- Usa el hilo dental 1 vez al día.

Come y bebe saludable

- Come más frutas y verduras.
- Bebe más agua – limita las sodas, jugos y bebidas deportivas.

Salud oral para mamá y bebé

Children's Oral Health Coalition

led by Cook Children's

Actualizado agosto 2017

CookChildren's

Oral health care for mom and baby

Children's Oral Health Coalition

led by Cook Children's

Revised August 2017

CookChildren's

Good oral health for your baby begins with you.

Gum disease or tooth decay in pregnant women is linked to babies being born early or too small. Receiving dental care before or during pregnancy is safe.

Protect your baby by taking care of yourself with these tips:

Visit the dentist regularly

- See a dentist right away if you notice anything different with your mouth.

Brush and floss daily

- At least 2 minutes, 2 times a day (in the morning and at bedtime).
- Floss 1 time a day.

Eat and drink healthy

- Eat more fruits and vegetables.
- Drink more water - limit soda, juice and sports drinks.

Baby teeth do matter

Did you know? Baby teeth are needed to talk, chew and hold a place for permanent (adult) teeth.

Follow these tips to keep your baby healthy:

- Wipe your baby's gums with a clean, wet cloth 2 times a day (morning and bedtime).
- Use a soft infant toothbrush when first tooth comes in.
- If your baby takes a bottle or sippy cup at bedtime, only use water.
- Limit snacking and juice during the day.
- Stop using bottles by age 1.
- Never dip a baby's pacifier in anything sweet (honey, syrup or sugared water).
- Visit the dentist by age 1 or when first tooth comes in around 6 months.

Make sure the only thing that gets passed from your mouth to your baby is a healthy smile.

Follow these tips to avoid sharing cavity-causing germs.

DON'T:

- Share cups, straws, spoons/forks or toothbrushes.
- Share food from your mouth or blow on food.
- Lick a pacifier to clean it.
- Let babies put their fingers in your mouth.

For more information, contact the Children's Oral Health Coalition, led by Cook Children's, at 682-885-6730.

Sources: American Academy of Pediatrics and American Academy of Pediatric Dentistry.

cookchildrens.org

Los dientes de leche son importantes

¿Sabías? Los dientes de leche se necesitan para hablar, masticar y mantener el espacio para los dientes permanentes (de adulto).

Sigue estos consejos para mantener a tu bebé saludable:

- Limpia las encías del bebé con una toallita limpia y húmeda 2 veces al día (en la mañana y a la hora de dormir).
- Cuando salga el primer diente, usa un cepillo de dientes suave.
- Si su bebé usa un biberón o tacita entrenadora para dormir, sólo ponle agua.
- Limita los botanas y jugo durante el día.
- Deja de usar los biberones a la edad de 1 año.
- Nunca mojes el chupón del bebé en cosas dulces (miel, jarabe o agua azucarada).
- Visita al dentista a la edad de 1 año o cuando le salga el primer diente alrededor de los 6 meses.

Asegúrate de que lo único que se pasa de tu boca a la boca de tu bebé es una sonrisa saludable.

Sigue estos consejos para evitar compartir los gérmenes causantes de caries.

No:

- Compartir vasos, popotes, cucharas/tenedores o cepillos de dientes.
- Compartir comida de boca a boca o soplar la comida.
- Chupe un chupón para limpiarlo.
- Dejar que los bebés pongan sus deditos en su boca.

Para más información, contacte Children's Oral Health Coalition, led by Cook Children's al 682-885-6730.

Fuentes: Academia Norteamericana de Pediatría y Academia Norteamericana de Odontología Pediátrica.

cookchildrens.org