

La Buena Salud Comienza al Nacer

Hasta los bebés pueden tener caries

Las caries se producen porque los gérmenes y las bacterias que están en la boca se adhieren a los dientes.¹

- Las caries pueden aparecer tanto en los dientes de leche como en los permanentes.
- Usted puede ayudar a prevenir las caries haciendo lo siguiente:
 - Lave los dientes del bebé con un cepillo suave tan pronto como aparezcan en su boca.
 - No permita que el bebé se duerma después de tomar leche del biberón o jugo (o cualquier otra cosa que no sea agua).
 - No deje que coma bocadillos a lo largo del día.
 - Haga que lavarse los dientes sea divertido para el bebé para crear buenos hábitos desde temprano.

Consejos útiles para niños

- Incluso antes de que le nazcan los dientes, debe limpiar las encías del bebé con un paño húmedo después de las comidas y a la hora de dormir.
- Su médico o dentista puede enseñarle cómo limpiar las encías y los dientes del bebé.
- Una vez le que nazcan los dientes, debe limpiarlos con un cepillo de cerda suave (sin pasta dental) después de las comidas y a la hora de dormir.
- Es recomendable pasar del biberón a la taza entre los 9 y los 12 meses.

Consejos útiles para dormir

No acueste al bebé con el biberón. En su lugar, intente con una de estas ideas:

- Dele un baño con agua tibia.
- Acúnelo hasta que se duerma.
- Como último recurso, dele el biberón SOLO CON AGUA.

¡Levante el labio!

Es la mejor manera de revisar los dientes de su bebé para buscar signos de problemas.

- Acueste al bebé en una manta en el piso o en su regazo.
- Observe los dientes del bebé levantando suavemente el labio superior. Muévale los labios para ver todos los dientes.
- Llame al dentista para concertar una cita si ve manchitas blancas, canela o marrones.

Si lo revisa con regularidad, el niño se acostumbrará a estos controles de los dientes y le tendrá menos miedo al dentista.



Si necesita ayuda para encontrar un dentista o si tiene preguntas sobre sus beneficios dentales, visite www.hndental.com o llame a uno de estos números:

Afiliados del condado de Los Angeles: **1-844-233-4522**

Afiliados del condado de Sacramento: **1-833-493-0428**

El horario de atención es de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del Pacífico.

Los usuarios de TDD/TTY deben llamar al **1-800-466-7566**.

¹ <https://www.cdc.gov/oral-health/about/cavities-tooth-decay.html>

Fuente y sitio web:

5.° edición del *Manual de Odontología Pediátrica*, Academia Americana de Odontología Pediátrica (por sus siglas en inglés, AAPD), www.aapd.org.

Esta información no debe reemplazar la atención médica o dental. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud.

Health Net Community Solutions, Inc. es una subsidiaria de Health Net, LLC y Centene Corporation. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todos los derechos reservados.

FLY1959551SH01w (4/25)