

9 Consejos

para prevenir caries en niños pequeños



1

Después de alimentarlos, limpia las encías de los niños con un paño suave.



2

No dejes que los bebés o niños duerman con botellas de leche o jugo.



3

Cepilla los dientes de tus hijos pequeños dos veces al día con una cantidad de pasta similar a un grano de arroz.



4

La edad en que los niños puedan cepillarse solos varía según el desarrollo de sus habilidades motoras.



5

Si das refrigerios a tus hijos, que sean frutas frescas u otros alimentos enteros y no alimentos industriales azucarados.



6

Las bacterias que provocan las caries son muy contagiosas, no permitas que adultos u otros niños compartan utensilios con los bebés.



9

Nunca mojes el chupete en miel u otro tipo de endulzante.



8

Los niños deben empezar a usar hilo dental cuando tengan dos dientes juntos.



7

Cuando tengan sed, acostumbra a tu hijo a beber agua; evita darles jugos y otras bebidas endulzadas.