



# Mejor salud con los años



## Cepillado

### Bebés

Nacimiento - 18 meses

Limpie las encías con un paño suave hasta que comiencen a desarrollarse los dientes. Los dientes comienzan a salir entre los 4 y los 7 meses. Comience a cepillar los dientes de su bebé durante dos minutos, dos veces al día, con una cantidad pequeña de pasta dental con fluoruro.

### Primeros años

3 a 5 años

A los 3 años, ya tendrá 20 dientes primarios. Cepille con una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro, dos veces al día.

### Edad escolar hasta la adultez

Cepille los dientes durante dos minutos, dos veces al día, con pasta dental con fluoruro.



## Uso del hilo dental

### Bebés

Nacimiento - 18 meses

Demasiado pronto para comenzar a utilizar hilo dental.

### Primeros años

3 a 5 años

Ayude a su hijo a limpiarse entre sus dientes con hilo dental o un cepillo especial.

### Edad escolar hasta la adultez

Realice la limpieza con hilo dental una vez al día.



## Limpiezas y exámenes

### Bebés

Nacimiento - 18 meses

Visite al dentista cuando aparezca el primer diente, y antes del primer cumpleaños.

### Primeros años

3 a 5 años

Asegúrese de llevar a su hijo al dentista una vez al año, o según la frecuencia recomendada por el dentista.

### Edad escolar hasta la adultez

Visite a su dentista de forma regular y asegúrese de aprovechar el cuidado preventivo, que puede detectar problemas antes de que se tornen complejos, dolorosos o costosos.



## Fluoruro

### Bebés

Nacimiento - 18 meses

Use una pequeña cantidad (del tamaño de un guisante) de pasta dental con fluoruro para cepillar los dientes de su hijo una vez que salgan. Aliéntelo a beber agua de grifo en vez de cualquier otra bebida azucarada.

### Edad escolar hasta la adultez

3 a 5 años

Los niños y adolescentes con mayor riesgo deberían recibir dos o más tratamientos con fluoruro por año.

### Adultos jóvenes hasta la adultez

Es posible que el fluoruro de su pasta dental y el agua de grifo sea suficiente, pero algunos adultos con mayor riesgo pueden necesitar un tratamiento con fluoruro adicional.



## Selladores

### Bebés hasta los primeros años Nacimiento - 5 años

Probablemente no sea necesario, pero consúltelo con su dentista.

### Edad escolar hasta la adolescencia

Los niños con mayor riesgo entre los 6 y los 9 años deberían colocarse selladores en sus primeros molares, mientras que los niños con mayor riesgo entre los 10 y los 14 años deberían colocarse selladores en sus segundos molares. Los adolescentes con mayor riesgo pueden necesitar selladores.

### Adultos jóvenes hasta la adultez

Probablemente no sea necesario, pero consúltelo con su dentista.



## Enfermedad de las encías

### Bebés Nacimiento - 18 meses

A menudo, la enfermedad de las encías se puede prevenir. Evite compartir utensilios para comer y botellas, y evite “limpiar” el chupete de su hijo con la boca.

### Primeros años hasta la adolescencia 3 a 18 años

El consumo frecuente de alimentos y bebidas azucarados puede provocar caries y la enfermedad de las encías. En el caso de los niños, enséñeles cómo se forman las caries y demuestre una buena conducta de salud bucal. En el caso de los adolescentes, asegúrese de poner atención en el cuidado preventivo y los exámenes.

### Adultos jóvenes hasta la adultez

La enfermedad de las encías se puede prevenir o tratar con facilidad si se descubre temprano. Si no se trata, puede conducir a pérdida de tejido, masa ósea y dientes. Asegúrese de aprovechar el cuidado preventivo y los exámenes.



## Procedimientos complejo

### Bebés hasta los primeros años Nacimiento - 5 años

Asegúrese de examinar la boca de su hijo en busca de cambios y comparta cualquier inquietud con su dentista.

### Edad escolar hasta la adolescencia

Aliente a los niños que participan en actividades deportivas y en otras actividades potencialmente peligrosas a usar protectores bucales.

### Adultos jóvenes hasta la adultez

Visite a su dentista de forma regular y asegúrese de aprovechar el cuidado preventivo, que puede detectar problemas antes de que se tornen más complejos, dolorosos o costosos. Si experimenta un cambio en su boca, analícelo con su dentista.



## Boca seca

### Bebés hasta adultos jóvenes

Probablemente no aplique, pero consulte a su dentista si tiene inquietudes.

### Hasta la adultez

A menudo, la boca seca forma parte del proceso normal de envejecimiento y puede provocar un incremento de las caries. Muchos medicamentos tienen efectos secundarios, entre los que se incluye la boca seca.



## Conceptos básicos

### Bebés Nacimiento - 18 meses

Elija el agua de grifo frente a las bebidas azucaradas y limite la ingesta de alimentos azucarados. Los chupetes o succionarse el dedo pueden afectar la ubicación de los dientes de adulto, por lo que debe tener un plan para que su hijo deje el chupete o deje de succionarse el dedo a los 2 años.

### Primeros años hasta adultos jóvenes

Elija el agua de grifo frente a las bebidas azucaradas y limite la ingesta de alimentos azucarados y ricos en almidón. Evite fumar y masticar tabaco.

### Hasta la adultez

Hable con su dentista sobre los diagnósticos relacionados con la salud que pueda experimentar y los medicamentos que tome como parte del tratamiento. Evite fumar y masticar tabaco. Elija el agua de grifo frente a las bebidas azucaradas y limite la ingesta de alimentos azucarados y ricos en almidón.

**Obtenga más información sobre la conexión que existe entre su salud bucal y su salud general en:**  
**DeltaDentalMN.org**

DDMN.2.15.18



Delta Dental of Minnesota