

# Cómo mejorar la salud en cada etapa de la vida



## Cepillado

**Bebés** (desde el nacimiento hasta los 18 meses)  
Limpie las encías con un paño suave hasta que los dientes empiecen a salir. Entre los 4 y los 7 meses empezarán a salir los dientes. Comience a cepillar los dientes del bebé durante dos minutos, dos veces al día, con una pequeña cantidad de pasta dental que contenga flúor.

**Niños en edad preescolar** (de 3 a 5 años)  
A los 3 años, el niño ya tendrá los 20 dientes de leche. Cepille los dientes dos veces al día con una pequeña cantidad de pasta dental que contenga flúor.

**Desde la edad escolar hasta la adultez**  
Cepílese los dientes durante dos minutos, dos veces al día, con pasta dental que contenga flúor.



## Limpiezas y exámenes

**Bebés** (desde el nacimiento hasta los 18 meses)  
Visite al dentista cuando salga el primer diente y, a más tardar, cuando el bebé cumpla un año.

**Niños en edad preescolar** (de 3 a 5 años)  
Asegúrese de llevar al niño al dentista dos veces al año, o con la frecuencia que recomiende el dentista.

**Desde la edad escolar hasta la adultez**  
Acuda al dentista con regularidad y asegúrese de aprovechar la atención preventiva, ya que eso permite detectar problemas antes de que se vuelvan complejos, dolorosos o costosos.



## Uso del hilo dental

**Bebés** (desde el nacimiento hasta los 18 meses)  
Es demasiado pronto para empezar a usar hilo dental.

**Niños en edad preescolar** (de 3 a 5 años)  
Ayude al niño a limpiarse entre los dientes con hilo dental o un cepillo especial una vez al día.

**Desde la edad escolar hasta la adultez**  
Use hilo dental una vez al día.



## Flúor

**Bebés** (desde el nacimiento hasta los 18 meses)  
Use una pequeña cantidad de pasta dental que contenga flúor para cepillar los dientes del bebé una vez que aparezcan. Se recomienda el consumo de agua del grifo en lugar de bebidas con azúcar.

**Desde la edad escolar hasta la adolescencia**  
Los niños con mayor riesgo de caries deben recibir dos o más tratamientos con flúor al año.

**Jóvenes y adultos**  
Es probable que el flúor de la pasta dental y del agua potable sea suficiente, pero algunos adultos de alto riesgo pueden necesitar un tratamiento adicional con flúor.

Continúa en la parte de atrás



## The Power of Smile™

Obtenga más información sobre cómo la salud bucal se conecta con la salud general en:  
[DeltaDentalMN.org](http://DeltaDentalMN.org)



Delta Dental of Minnesota



## Selladores

### Bebés y niños en edad preescolar

(desde el nacimiento hasta los 5 años)

Probablemente no sea necesario, pero se debe consultar con el dentista.

### Desde la edad escolar hasta la adolescencia

Los niños de 6 a 9 años con mayor riesgo deben recibir selladores en los primeros molares y los niños de 10 a 14 años con mayor riesgo deben recibir selladores en los segundos molares.

### Jóvenes y adultos

Probablemente no sea necesario, pero consulte a su dentista.



## Boca seca

### Desde los bebés hasta los adultos jóvenes

Probablemente no corresponda, pero puede consultar a su dentista si tiene alguna inquietud.

### Durante la adultez

La boca seca suele ser un efecto habitual del envejecimiento y puede provocar un aumento de las caries. Muchos medicamentos tienen efectos secundarios que pueden provocar boca seca.



## Procedimientos complejos

### Bebés y niños en edad preescolar

(desde el nacimiento hasta los 5 años)

Debe asegurarse de examinar la boca del niño en busca de cambios y comunicar al dentista cualquier cosa que le preocupe.

### Desde la edad escolar hasta la adolescencia

Fomente el uso de protectores bucales entre los niños que practican deportes u otras actividades potencialmente peligrosas.

### Jóvenes y adultos

Acuda al dentista con regularidad y asegúrese de aprovechar la atención preventiva, ya que eso permite detectar problemas antes de que se vuelvan más complejos, dolorosos o costosos. Si experimenta algún cambio en su boca, consúltelo con su dentista.



## Enfermedad de las encías

### Bebés (desde el nacimiento hasta los 18 meses)

La enfermedad de las encías a menudo se puede prevenir. Evite compartir cubiertos y biberones y evite "limpiar" el chupete de su hijo con la boca.

### Desde los niños en edad preescolar hasta los adolescentes (de 3 a 18 años)

El consumo frecuente de alimentos y bebidas con azúcar puede provocar caries y enfermedad de las encías. En el caso de los niños, enséñeles cómo se produce la caries y demuéstreles buenos hábitos de salud bucodental. En el caso de los adolescentes, asegúrese de hacer citas de atención preventivos y exámenes.

### Jóvenes y adultos

La enfermedad de las encías puede prevenirse o tratarse con facilidad si se detecta a tiempo. Si no se trata, puede provocar la pérdida de tejido, huesos y dientes. Asegúrese de aprovechar la atención y los exámenes preventivos.



## Conceptos básicos

### Bebés (desde el nacimiento hasta los 18 meses)

Se recomienda proporcionar agua del grifo a los bebés en lugar de bebidas con azúcar y limitar el consumo de alimentos con azúcar. Los chupetes y el hábito de chuparse el dedo pueden afectar a la posición de los dientes permanentes, por lo que debe prever la forma de ayudar a su hijo a que los deje antes de los 2 años.

### Desde los niños en edad preescolar hasta los jóvenes

Fomente el consumo de agua del grifo en lugar de bebidas con azúcar y limite el consumo de alimentos con azúcar y almidón. Evite fumar y mascar tabaco.

### Durante la adultez

Prefiera el consumo de agua del grifo a las bebidas con azúcar y limite el consumo de alimentos con azúcar y almidón. Consulte a su dentista sobre los diagnósticos relacionados con la salud que pueda estar recibiendo y los medicamentos que pueda estar tomando como parte del tratamiento. Evite fumar y mascar tabaco.