

# CÓMO PROTEGER LA BOCA de un niño pequeño

¿SABÍAS QUE UNA BOCA FELIZ DESDE EL NACIMIENTO  
SIENTA LAS BASES PARA UNA VIDA FELIZ?

Empezar unos buenos hábitos bucodentales desde muy temprano ayuda a tener una base fuerte para un futuro más sano y feliz.

## CUIDA LA BOCA DEL BEBÉ



Con cuidado, **limpia las encías del bebé** cada vez que coma. Usa una gasa limpia y húmeda o un paño suave.



Los biberones solamente deben contener leche materna, leche de fórmula, leche o agua. **Nada de bebidas azucaradas** (incluye la leche y el agua azucaradas).



**No se aconseja** que el bebé se chupe el pulgar, use chupete ni vasos de aprendizaje antigoteo.



**No dejes** que los bebés se duerman con el biberón en la boca.

## EVITA LA CARIES DENTAL GRACIAS AL CEPILLADO



Empieza a cepillarle los dientes al bebé en cuanto le salga el **primer diente**.



**Supervisa el cepillado** del niño hasta que sea capaz de cepillarse los dientes solo.



Usa un **dentifricio fluorado**. Hasta los tres años, usa solo una puntita de dentífrico; de los tres a los seis años, usa una cantidad del tamaño de un guisante.

**X2**



**Cepilla los dientes dos veces al día.** Sobre todo es importante antes de irse a dormir.

## CREA BUENOS HÁBITOS PARA LA SALUD DE TODO EL CUERPO



**Limita** las bebidas y los alimentos con un alto contenido en azúcar, sobre todo entre comidas.



Recuerda usar un protector bucal al practicar deportes de contacto o montar en bicicleta.



## VE AL DENTISTA CON REGULARIDAD

Lleva al niño a hacerse una **revisión** en cuanto le salga el primer diente o cuando cumpla un año.

**Programa** revisiones dentales con regularidad.

