



## Dientes Sanos a Toda Edad



## Índice

- 1 Crecer con Dientes Sanos**
- 2 Bebés:  
Recién Nacidos a 1 Año**
- 4 Bebés y Niños: de 1 a 5 Años**
- 6 Niños: de 6 a 10 Años**
- 8 Jóvenes y Adultos:  
Mayores de 11 Años**
- 10 Buenas Prácticas de Salud  
Dental para Todos**



Todos en su familia pueden tener una boca y dientes sanos, sin importar cuán jóvenes o grandes sean. Las personas que tienen dientes y encías saludables pueden:

- comer alimentos saludables sin molestias;
- hablar y sonreír con facilidad;
- no faltar a la escuela o al trabajo por sufrir dolor de boca.

Las visitas al dentista son importantes para mantener una boca y dientes sanos, pero se necesita más que eso. Lo que hace en su hogar todos los días marca una gran diferencia, y estas prácticas diarias son sencillas.



## ¿Qué Encontrará en Este Folleto?

En este folleto, se explicará cómo tener una boca y dientes sanos a cualquier edad. Cubre los siguientes temas:

- Cómo cuidar los dientes de su hijo.
- Cómo cuidar los dientes y las encías en el hogar todos los días.
- Qué se debe comer para tener una buena salud y buenos dientes.
- Qué sucede en las visitas al dentista a diferentes edades.

**Incluso antes de que los dientes del bebé comiencen a crecer, usted puede ayudarlo a mantener una boca saludable. Pase una toallita para bebés limpia en las encías del bebé dos veces al día. Hágalo después de la primera comida de la mañana y justo antes de acostarlo. Puede empezar apenas nazca. Limpiar las encías ayuda a eliminar los gérmenes y los azúcares que pueden causar caries. También genera el hábito de que usted y el bebé se acostumbren a limpiarse la boca dos veces al día.**



## Primeros Dientes

Los dientes del bebé pueden crecer alrededor de los 6 meses. A veces, los dientes empiezan a crecer tan pronto como a los 4 meses, y otras veces tan tarde como a los 12 meses. La mayoría de los bebés ya tienen algunos dientes al año de edad.

Los dientes que están creciendo pueden hacer que los bebés se sientan incómodos. A esto se lo suele llamar dolor de la dentición. Si al bebé le están saliendo los dientes, es posible que note que babea más, que está muy inquieto o que se lleva los dedos a la boca más de lo normal. Para calmar el dolor de la dentición, puede hacer lo siguiente:

- Darle un anillo de dentición de plástico no tóxico o un juguete. Puede enfriar estos objetos en el congelador. A la hora de elegir un mordedor, asegúrese de que esté hecho de materiales no tóxicos.
- Ofrecerle un chupete.

No use geles o cremas que prometan aliviar el dolor de la dentición. Estos objetos no funcionan por mucho tiempo, y tienen riesgos para la salud.

## Cuándo Empezar a Cepillar los Dientes

Empiece a cepillar los dientes del bebé ni bien aparezcan. Los dientes de leche pueden tener caries, y es importante prevenirlas desde el principio. Utilice un cepillo de dientes para bebé y un aplicador con pasta dental con flúor para niños del tamaño de un grano de arroz. Cepille los dientes del bebé dos veces al día.



## Prevención de las Caries

El alimento principal para el bebé debería ser la leche materna o de fórmula, pero estas contienen un tipo de azúcar. Para evitar el crecimiento de gérmenes que causan las caries, la leche materna o de fórmula no debe estar en la boca de su bebé todo el tiempo. Para ayudar a prevenir las caries, realice lo siguiente:

- Dele biberones con leche materna o de fórmula solo cuando esté alimentando al bebé.
- No le dé jugo al bebé hasta que tenga un año de edad.
- Limpie las encías y los dientes con un paño suave después de alimentarlos.
- No deje que el bebé se duerma con un biberón o una taza para sorber.
- No comparta cucharas o tazas con el bebé. Tampoco use la boca para limpiar chupetes. Esto es para evitar compartir los gérmenes que están en su boca.



## Cuándo ir al Dentista

Cuando le salga el primer diente a su bebé, programe una cita con el dentista. O bien, programe la primera cita para el primer cumpleaños del bebé, si el primer diente no ha erupcionado para entonces. Empezar los controles antes del primer cumpleaños ayuda a que usted y el equipo de servicios dentales se conozcan.

## En la Primera Visita

El dentista examinará cuidadosamente la boca y los dientes del bebé. El equipo de servicios dentales le mostrará cómo cuidar los dientes del bebé, incluido el cepillado y el uso del hilo dental. Le hablarán sobre la succión del dedo y de cómo usar el chupete. Pueden aplicar barniz de flúor en los dientes del bebé.

Cuando salga del consultorio dental, debe saber cuándo tiene que traer al bebé para la próxima consulta. Si la boca y los dientes del bebé están sanos, la próxima revisión será probablemente en unos 6 meses.

## ¿Qué es el Fluoruro?

El fluoruro es un mineral que hace que las superficies de los dientes sean más duras. Se añade a la pasta de dientes, al agua del grifo y al barniz de flúor para prevenir las caries. Un poco de flúor no es dañino.

# Bebés y Niños: de 1 a 5 Años

**Cuidar los dientes de su hijo pequeño significa sobre todo mantener los buenos hábitos que incorporó cuando era un bebé. Esto incluye cepillarse los dientes dos veces al día, usar hilo dental y elegir bocadillos y comidas saludables para su hijo. Los controles dentales cada 6 meses también son importantes.**



La fruta es un buen bocadillo.

## ¿Por Qué Preocuparse por los Dientes de Leche?

Los bebés necesitan dientes sanos para hablar y comer. Los dientes de leche también ayudan a que la boca y la mandíbula crezcan de forma adecuada, para que los dientes permanentes puedan crecer correctamente. Si bien los dientes de leche se caen, hay que cuidarlos.

Si no se tratan las caries en los dientes de leche, los dientes pueden perderse. Los dientes de leche mantienen el espacio para los dientes permanentes. Si el bebé o el niño pierde los dientes antes de tiempo, es posible que la mandíbula no sea lo suficientemente grande para los dientes permanentes más adelante. La infección de las caries en los dientes de leche también puede afectar el color y la forma de los dientes permanentes.

## Alimentación y Salud Dental

La alimentación de los bebés cambia a alimentos más sólidos y menos leche materna o de fórmula. Asegúrese de que su hijo coma principalmente frutas, verduras, productos lácteos y alimentos con proteína magra. Los alimentos azucarados y viscosos forman fácilmente la acumulación que permite la formación de caries. Los alimentos viscosos pueden dejar esta acumulación en los dientes durante mucho tiempo.

Dele a su hijo comidas y bocadillos en horarios fijos. Si su hijo come todo el tiempo, entonces los gérmenes que causan caries están en la boca todo el tiempo. El agua es la mejor bebida entre las comidas, para todos los miembros de la familia.



## Cepillado de Dientes para Niños Pequeños

Es probable que el niño quiera hacer las cosas solo, pero todavía es demasiado joven para lavarse los dientes. Usted debería cepillárselos. Esto es para asegurarse de que todos los dientes estén limpios por todos lados.

- Utilice un cepillo de dientes suave, de tamaño infantil.
- Utilice solo un poco de pasta dental con flúor del tamaño de un grano de arroz hasta que el niño tenga 3 años. A los 3 años, puede usar un poco de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante pequeño.
- Cepíllelos durante 2 minutos. Utilice un temporizador o reproduzca un video o tararee una canción que dure 2 minutos.
- Pídale que escupa la pasta de dientes. No debe tragarla.
- Haga que el cepillado después del desayuno se convierta en un hábito. Nunca deje de cepillarle ni de pasarle el hilo dental antes de acostarse.

Cuando su hijo esté listo, puede permitirle que se cepille solo, bajo su supervisión. Si su hijo puede escribir su propio nombre, probablemente esté listo para cepillarse los dientes.

## Uso del Hilo Dental para Niños Pequeños

Debe empezar a usar hilo dental para su hijo en cuanto tenga dos dientes juntos. Probablemente, tendrá que ayudarlo a usar el hilo dental hasta que estén en edad escolar. Puede usar cualquier tipo de hilo dental, incluido el que usted usa.

- Haga que el hilo dental ingrese entre los dientes de su hijo con un suave movimiento de frotamiento.
- Mueva el hilo dental hasta las encías, y cúrvelo alrededor de ambos lados de cada diente.
- Luego, saque el hilo dental y pase al siguiente diente.

## Controles Dentales

Esto es lo que suele pasar en un control dental para un niño pequeño:

- El dentista o el asistente inspeccionarán en busca de problemas en las encías y los dientes del niño. Esto incluye caries o signos tempranos de caries.
- Comprobarán si los dientes y la boca del niño están creciendo con normalidad.
- Los dientes del niño se limpiarán suavemente con herramientas y se pulirán con un cepillo eléctrico.

**A medida que su hijo llega a la edad escolar, debería empezar a hacer más para cuidar sus propios dientes. Alrededor de los 7 u 8 años, su hijo puede cepillarse los dientes dos veces al día sin que un adulto lo observe. Unas cuantas veces a la semana, revise los dientes de su hijo después de que se haya cepillado. Asegúrese de que no le falte ningún lugar por cepillar.**

**Cuando su hijo tenga 10 u 11 años, debería poder usar el hilo dental por su cuenta. A algunos niños les gusta usar sostenedores de hilo dental o picos con hilo dental descartables para niños. Estos pueden facilitar el acceso a todos los espacios entre los dientes.**

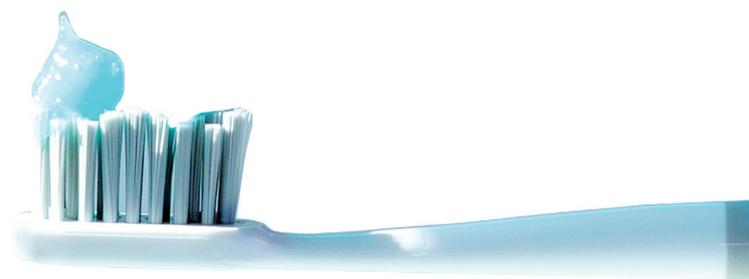


### Controles Dentales

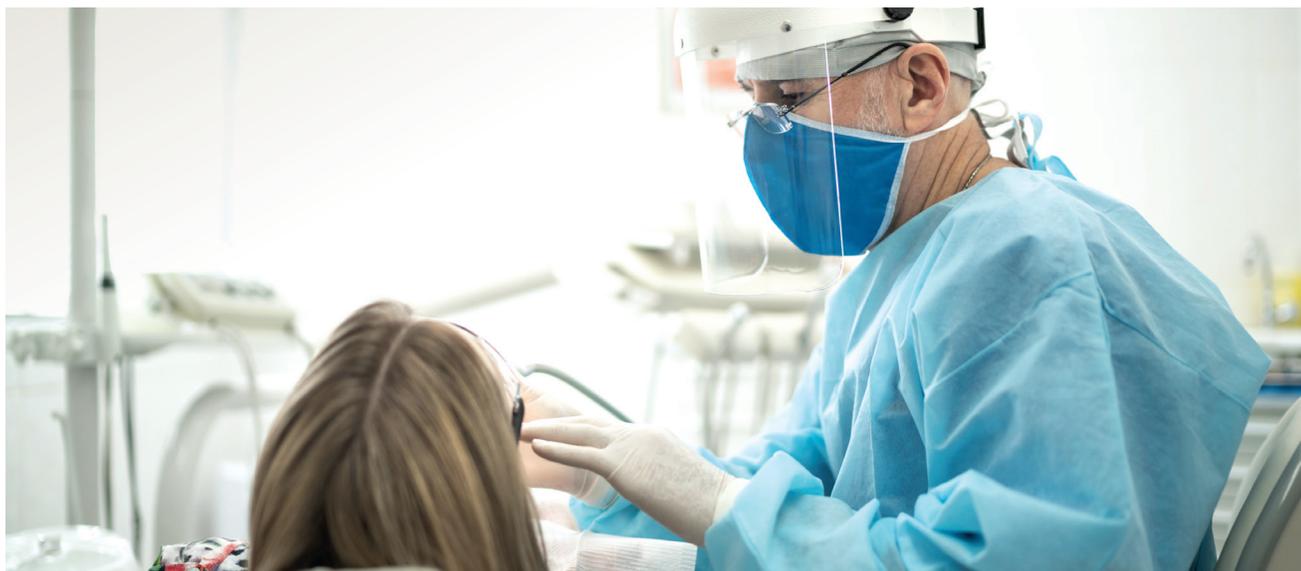
Los controles dentales se programan, por lo general, dos veces al año, pero el dentista le dirá con qué frecuencia debe traer a su hijo. Durante un control dental para un niño en edad escolar, el higienista dental o el dentista limpiará y pulirá los dientes de su hijo. También le pasará hilo dental a su hijo. Este es básicamente el mismo procedimiento de limpieza que la gente tiene a todas las edades.

### Caída de los Dientes de Leche

Alrededor de los 6 años de edad, su hijo comenzará a perder los dientes de leche. Los dientes permanentes comenzarán a crecer para ocupar ese lugar. Casi todos los dientes permanentes deberían haber crecido para cuando su hijo tenga 13 o 14 años.



Los niños mayores de 3 años deben usar un poco de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante pequeño. Una pequeña cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante es suficiente para los adultos también.



## Tratamiento para Prevenir las Caries

El dentista puede recomendar un tratamiento para ayudar a mantener los dientes del niño sanos. Se pueden aplicar dos tipos de tratamiento diferentes a los dientes de los niños:

- **Sellador.** Los dientes posteriores tienen pliegues y pequeños surcos donde se pueden esconder los gérmenes. Un sellador es un recubrimiento plástico delgado que se pone en las superficies de masticación de los dientes posteriores. Los selladores previenen las caries y pueden durar años. Ponerse selladores no duele.
- **Fluoruro Tópico.** Este es un líquido que el equipo de servicios dentales coloca en los dientes para ayudar a prevenir las caries.

## Rayos X Cuando Son Necesarios

Los dentistas usan rayos X para encontrar problemas en los dientes y los maxilares que no se ven a simple vista. Las personas, sobre todo los niños, solo deberían hacerse radiografías cuando las necesiten. Esto es para limitar la exposición a la radiación, que puede provocar cáncer. Si el dentista dice que el niño debe hacerse radiografías, pregunte por qué.

## Dientes Apiñados o Problemas de Mordedura

Muchas personas tienen los dientes apiñados. Es probable que nunca causen problemas. Pero los dientes apiñados dificultan el cepillado y el uso del hilo dental, lo que puede provocar caries. En algunos casos, los dientes apiñados deben arreglarse para prevenir problemas de salud.

La forma en que los dientes y los maxilares se unen se suele denominar mordida. Si la mordida de su hijo puede causar problemas de salud, el dentista hablará con usted sobre cómo puede tratarse.

# Jóvenes y Adultos: 11 años y más

**Cuando los niños se convierten en adolescentes, aumentan las libertades sobre sus vidas personales. Por lo general, esto significa que asumen la mayor parte de la responsabilidad de su propia salud dental. Iniciar buenos hábitos en la primera infancia puede ayudar a los adolescentes a mantener los dientes sanos a medida que crecen hasta la edad adulta.**

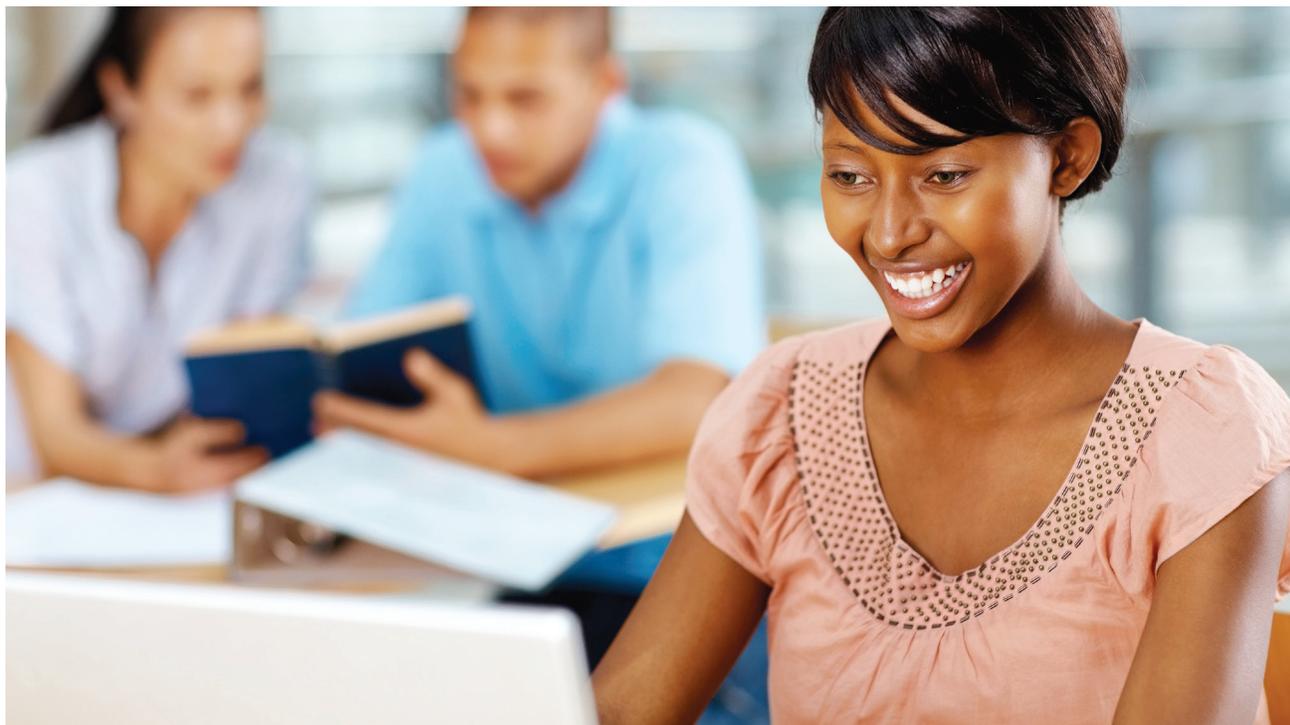


## **Tomarse el Tiempo para Mantener una Buena Salud Dental**

Los adolescentes y los adultos están más ocupados que los niños y pasan menos tiempo en casa. Esto puede hacer más difícil comer alimentos saludables a horas regulares y controlar las bebidas y los bocadillos azucarados. También puede hacer más difícil cepillarse y usar el hilo dental todos los días, así como hacer y mantener las citas con el dentista. Pero es importante tomarse el tiempo para estas prácticas diarias. Son la base para tener dientes sanos durante la vida adulta.

## **Si Tiene Aparatos de Ortodoncia**

Cuando se usan aparatos de ortodoncia, es muy importante cuidar los dientes y las encías. Es fácil que la comida quede atrapada detrás de los aparatos de ortodoncia, lo que puede provocar caries, manchas o puntos blancos en los dientes. El dentista u ortodoncista le aconsejará sobre los alimentos que debe evitar, al igual que la forma de limpiar alrededor de los aparatos de ortodoncia. Es posible que reciba herramientas especiales para ayudarlo con esta tarea, como los enhebradores de hilo dental.



## Acerca de las Muelas del Juicio

Años después de que la mayoría de los dientes permanentes han crecido, a algunas personas les crecen las muelas del juicio. Estas son muelas en la parte posterior de la boca. Pueden crecer a partir de los 17 años o más, o puede que nunca crezcan. Algunas muelas del juicio nunca causan problemas. Sin embargo, para algunas personas, las muelas del juicio pueden apretar otras muelas o causar otros problemas de salud. Si las muelas del juicio pueden causar problemas a usted o al adolescente, el dentista puede aconsejarle que se las extraiga.

## Tabaquismo y Vapeo

La mayoría de las personas saben que fumar mancha los dientes. Fumar también causa caries, enfermedades de las encías y cáncer de boca y garganta. Para la salud de la boca y de todo el cuerpo, la mejor opción es no fumar.

El uso de dispositivos de vapeo (cigarrillos electrónicos) también puede dañar la boca y los dientes. Estos nuevos productos tienden a causar caries y enfermedades de las encías. Secan la boca, lo que puede generar más gérmenes causantes de caries. Los ingredientes del líquido del vapeo también pueden provocar más caries.

# Buenas Prácticas de Salud Dental para Todos

**Visitar al dentista, al menos, cada 6 meses ayuda a tener una boca sana durante toda la vida. También puede mantener la boca sana si pone en práctica una buena salud dental todos los días en el hogar. Estas prácticas no cuestan mucho dinero. Cuando sean parte de la rutina, no sentirá que le llevan mucho tiempo. Estas costumbres comienzan desde el nacimiento, y debe mantenerlas hasta la edad adulta.**

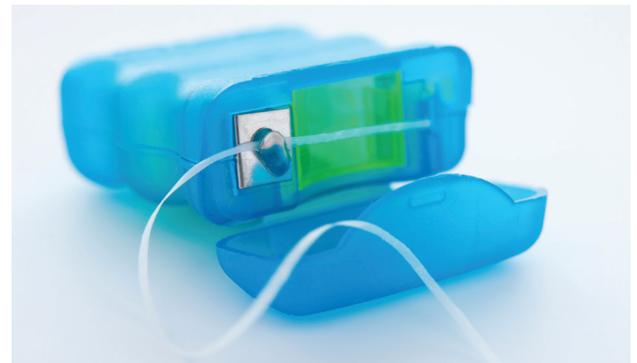


## Cepillado

Cepílese todas las mañanas y a la hora de acostarse, durante 2 minutos cada vez. Use un cepillo de dientes con cerdas suaves que se adapten a su boca. Elija una pasta de dientes que tenga flúor. Después de los 6 años, un pequeño aplique de pasta de dientes del tamaño de un guisante es suficiente. Cambie el cepillo de dientes cada 3 meses.

## Uso del Hilo Dental

Haga una limpieza entre los dientes, al menos, una vez al día. El hilo dental es lo que la mayoría de las personas usan, pero hay otras herramientas diseñadas para limpiar entre los dientes, como cepillos muy pequeños, picos dentales e hilo dental de agua (como el Waterpik).





## Alimentos Saludables

Una alimentación saludable proporciona las vitaminas y los minerales que ayudan a mantener los dientes fuertes y la boca sana. Elija alimentos como estos:

- Frutas y verduras frescas.
- Leche y otros productos lácteos sin azúcar ni saborizantes.
- Alimentos con mucha proteína magra, como el pollo, el pescado o el tofu.

Evite los alimentos almidonados, azucarados y viscosos. Puede optar por comerlos en pequeñas cantidades, con menos frecuencia. Comer bocadillos todo el tiempo también aumenta las posibilidades de tener caries. A la hora de las comidas, el agua o la leche son las mejores bebidas para los adultos y los niños. Las gaseosas, los jugos de fruta y las bebidas deportivas contienen azúcar, que puede causar caries.



## Cuidado Dental y COVID-19

La COVID-19 es una enfermedad muy contagiosa que ha cambiado la vida diaria de todos. Para disminuir su propagación, los dentistas ahora hacen algunas cosas de manera diferente. Estas son algunas formas en que las visitas al dentista han cambiado:

- El consultorio se limpiará cuidadosamente para eliminar el virus que causa la COVID-19.
- No habrá juguetes o revistas en la sala de espera.
- El dentista y el personal del consultorio usarán mascarillas y otros equipos de protección para su propia seguridad y la suya.
- Si no se siente bien, no debe asistir a la cita. Llame y reprogramela.
- Puede realizar algunas visitas por teléfono o por internet, en lugar de ir al consultorio del dentista.

Si va al consultorio del dentista para una visita, probablemente se le solicitará lo siguiente:

- No traiga acompañantes. Cuando traiga a un niño a una cita, los otros miembros de la familia deben quedarse en el hogar.
- Avise si se siente mal.
- Tómese la temperatura.
- Use una mascarilla mientras espera y después del tratamiento.
- Manténgase a 6 pies de distancia, como mínimo, de las personas que no viven con usted, cuando pueda.



## Cuándo Llamar al Dentista

El dentista puede tratar el dolor o las lesiones de la boca o los dientes. Si tiene un problema doloroso o grave, llame al dentista de inmediato. Se le informará lo que debe hacer cuando llame. Si se hace los controles en el mismo consultorio dental de siempre, sabrá a quién llamar cuando haya una emergencia. El equipo de servicios dentales ya lo conocerá y sabrá cómo es su salud dental.

Comuníquese con el dentista inmediatamente si usted o un miembro de la familia tiene:

- un diente que está partido, roto o no tiene sensibilidad;
- la lengua, la mejilla o el labio que no deja de sangrar;
- la cara hinchada;
- un diente que causa dolor;
- encías rojas e hinchadas.



## Embarazo

Si está embarazada, debe asegurarse de cuidar la salud dental. Cuidar bien los dientes y las encías la hace más saludable en general.

### El Embarazo Puede Afectar a la Salud Dental

El embarazo puede causar algunos cambios en la boca. Las encías pueden hincharse y estar más sensibles. Hay más probabilidades de desarrollar caries. El dentista puede ayudarla con estos problemas.

Si vomita debido a las náuseas matinales, no se cepille los dientes de inmediato, porque esto puede exponer los dientes a más ácido.

En lugar de eso, enjuáguese la boca y escupa. Puede usar agua corriente o una taza de agua con una cucharadita de bicarbonato de sodio. Espere 30 minutos antes de cepillarse los dientes.

### Visitar al Dentista es Seguro

Es seguro tener tratamientos dentales mientras está embarazada. Esto incluye lo siguiente:

- Limpiezas dentales.
- Empastes (fijación de caries).
- Coronas (fijación de dientes partidos o rotos).
- Otros tratamientos, incluido el raspado y alisado radicular (limpieza especial para las bolsas profundas entre el diente y la encía).

La mayor parte de los medicamentos utilizados durante los tratamientos dentales también son seguros de tomar cuando está embarazada.



### Hable con el Equipo de Servicios Dentales

Avísele al dentista que está embarazada. Infórmele al dentista todos los medicamentos, las vitaminas y los suplementos que toma.



## Más Información

Para obtener más información sobre el cuidado de la boca y los dientes, comuníquese con:

**La Oficina de Salud Dental**  
(510) 208-5910  
[DentalHealth@acgov.org](mailto:DentalHealth@acgov.org)  
[dental.acphd.org](http://dental.acphd.org)

## Podemos Ayudarle a Encontrar un Dentista

Si desea que lo conecten con un dentista, comuníquese con el programa dental de Medi-Cal al:

**1-800-322-6384**  
De 8:00 a. m. a 5:00 p. m.  
De lunes a viernes

Si tiene problemas de audición, llame al **1-800-735-2922** para que le ayuden con la máquina de escribir de teletexto (Teletext Typewriter, TTY).

Pida a la operadora que llame a la línea gratuita al:

**1-800-322-6384**  
[smilecalifornia.org](http://smilecalifornia.org)



Esta publicación fue financiada en parte por el Programa Piloto Dental Local (Local Dental Pilot Program, LDPP) del Departamento de Servicios de Salud de California.

Copyright © 2020 Departamento de Salud Pública del condado de Alameda, todos los derechos reservados.