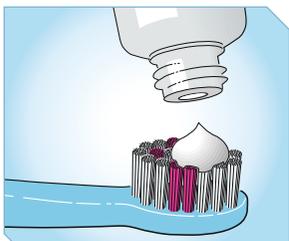
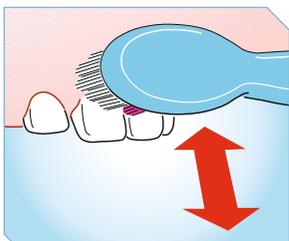


## ¡Los dientes se deben empezar a limpiar con el primer diente de leche!

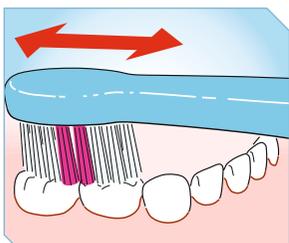
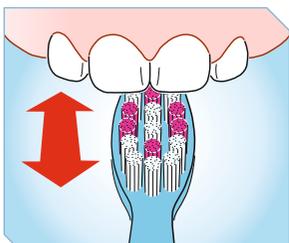
La limpieza dental diaria es una tarea de los padres. Es esencial empezar tan pronto como brote el primer diente de leche. Los dientes se deben cepillar dos veces al día con pasta infantil a más tardar después de salir el segundo molar (aproximadamente a los dos años de edad).



Utilice un cepillo suave para niños y «un poco» de dentífrico infantil con fluoruro. Recomendamos utilizar pasta infantil suave que no sea demasiado dulce. El cepillo debe cambiarse cada 1-2 meses.



Cepille los dientes y las encías con movimientos verticales (hacia arriba y abajo).



Las superficies de masticación de los molares de leche deben limpiarse con pequeños movimientos horizontales.

**Después de la limpieza dental no es necesario enjuagar la boca con agua, ¡basta con escupir la crema dental!**



## La naturaleza nos ha dado dientes de leche sanos...

Con la alimentación y los cuidados adecuados los dientes y las encías se mantienen sanos.

Publicado por:



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

Zentrum für Zahnmedizin

Con la participación de:



Schweiz. Verband der Mütterberaterinnen

Schweizerisches Rotes Kreuz  
migesplus.ch



SSO

Unsere Zahnärzte.

Patrocinado por:



TRISA Dental Division  
6234 Triengen/Switzerland  
www.trisa.ch

## Sin azúcar no hay caries

Tomar a menudo platos y bebidas con azúcar suele ser la causa principal de la caries dental. Las bacterias de la placa dental fermentan el azúcar en pocos minutos y lo convierten en ácidos que atacan el esmalte y la dentina. Además, segregan sustancias tóxicas que inflaman las encías y hacen que sangren, lo que puede evitarse consumiendo poco azúcar y eliminando la placa cuidadosamente cada día.

## Importante para bebés

Con la lactancia, los bebés ingieren ya el líquido que necesitan. Cuando hace más calor o como complemento de los purés, el agua del grifo (en Suiza de excelente calidad) es el mejor calmante para la sed.



### ¡Atención con los biberones!

Los biberones deben utilizarse básicamente para agua corriente o para leche.

El biberón no debe darse en la cama.

El biberón debe retirarse cuando el bebé cumpla los doce meses de edad. Después, es mejor que beba de una taza.

Chupar del biberón bebidas con azúcar (jarabes, zumos de frutas, té frío, refrescos, etc.) puede dañar los dientes de leche en solo unos meses.

Prepare las papillas de su bebé con frutas maduras. De este modo, la necesidad de azúcar quedará suficientemente cubierta. Añadir azúcar o miel es perjudicial. Los potitos y las papillas preparadas suelen contener azúcar, por lo que debe comprobar su composición. Enseñe a los niños a ver las chucherías y golosinas de la manera correcta, es decir, como algo excepcional.

«¡Los chupetes **nunca** deben untarse con **miel** o **azúcar!**»

## Regla general: solo refrigerios o tentempiés sin azúcar

Uno por la mañana y otro por la tarde. Picar entre comidas daña los dientes. Los alimentos dulces solo deben tomarse en las comidas principales.

Recuerde:

- Un alimento dulce, tomado de una sola vez, es menos perjudicial para los dientes que tomar la misma cantidad en varias porciones a lo largo del día.
- Los restos de dulce en los dientes deben eliminarse inmediatamente (en menos de diez minutos) con un cepillo.
- Los alimentos ricos en azúcar sustituyen una alimentación sana, quitan el apetito y pueden causar sobrepeso.

## Meriendas saludables:



- Manzanas, zanahorias, en general frutas y legumbres frescas
- Pan oscuro, tortas de arroz, pan tostado integral
- Queso, requesón natural o yogur con frutas frescas y nueces
- El agua del grifo es la mejor bebida para calmar la sed

## Meriendas no saludables:



- Frutos secos, pan con miel o mermelada
- Helados, chocolate, bollería y pasteles, golosinas
- Las tartas de fruta contienen harina y azúcar, por lo que son muy pegajosas y se adhieren a los dientes
- «Galletas bebé» que contengan azúcar (compruebe la composición)
- Bebidas dulces o con azúcar

## «Sin azúcar» – «Diente feliz»

Los productos «sin azúcar» pueden contener hasta un 0,5% de azúcar. «No azucarado» solo significa que no se ha añadido azúcar. Sin embargo, este tipo de productos pueden contener distintos azúcares que causan caries si se consumen con frecuencia.



Solo el símbolo del «Diente feliz» garantiza que la golosina no perjudica los dientes. No se recomienda que los niños pequeños (antes de la guardería) tomen este tipo de productos.