

# Salud bucal para bebés, niños y adolescentes

**A partir del nacimiento, establezca una rutina diaria para una buena salud bucal para toda la vida.**

## Bebés (recién nacidos hasta 2 años)

- Antes de que salgan los dientes, limpie las encías del bebé con un paño húmedo por lo menos una vez al día.
- En cuanto aparezca el primer diente, cepille utilizando un cepillo de dientes suave del tamaño adecuado para bebés, por lo menos una vez al día, preferentemente antes de acostarlo.
- Para niños menores de 2 años, hable con su profesional de atención a la salud con respecto al uso de pasta dental con flúor.
- Al cumplir el primer año de edad de su hijo, programe la primera visita al dentista.



## Niños (2 a 12 años)



- Cepille sus dientes con un cepillo de dientes de tamaño infantil por lo menos dos veces al día, de preferencia, después del desayuno y antes de acostarse.
- Los padres deben ayudar a hijos a cepillarse los dientes por lo menos hasta los 7 u 8 años de edad.
- Cambie los cepillos de dientes cada 3 o 4 meses o cuando las cerdas estén desgastadas.
- Use una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante.
- Aliente a los niños a escupir el exceso de pasta dental en el lavabo.
- El uso del hilo dental debe comenzar en cuanto los dientes se tocan entre sí – los padres deben ayudar a los niños a usar el hilo dental hasta que cumplan los 8 o 9 años de edad.

## Adolescentes (13 años de edad y más)

- Cepille los dientes por lo menos dos veces al día – de preferencia, después del desayuno y antes de acostarse.
- Cambie los cepillos de dientes cada 3 o 4 meses o cuando las cerdas estén desgastadas.
- Use pasta dental con flúor.
- Use hilo dental por lo menos una vez al día.
- Continúe visitando al dentista regularmente. Un dentista puede decidir con qué frecuencia son necesarias las visitas.
- Consulte a un dentista sobre la necesidad de usar flúor adicional.

