



Mejor salud con los años



Cepillado

Bebés

Nacimiento - 18 meses

Limpie las encías con un paño suave hasta que comiencen a desarrollarse los dientes. Los dientes comienzan a salir entre los 4 y los 7 meses. Comience a cepillar los dientes de su bebé durante dos minutos, dos veces al día, con una cantidad pequeña de pasta dental con fluoruro.

Primeros años

3 a 5 años

A los 3 años, ya tendrá 20 dientes primarios. Cepille con una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro, dos veces al día.

Edad escolar hasta la adultez

Cepille los dientes durante dos minutos, dos veces al día, con pasta dental con fluoruro.



Uso del hilo dental

Bebés

Nacimiento - 18 meses

Demasiado pronto para comenzar a utilizar hilo dental.

Primeros años

3 a 5 años

Ayude a su hijo a limpiarse entre sus dientes con hilo dental o un cepillo especial.

Edad escolar hasta la adultez

Realice la limpieza con hilo dental una vez al día.



Limpiezas y exámenes

Bebés

Nacimiento - 18 meses

Visite al dentista cuando aparezca el primer diente, y antes del primer cumpleaños.

Primeros años

3 a 5 años

Asegúrese de llevar a su hijo al dentista una vez al año, o según la frecuencia recomendada por el dentista.

Edad escolar hasta la adultez

Visite a su dentista de forma regular y asegúrese de aprovechar el cuidado preventivo, que puede detectar problemas antes de que se tornen complejos, dolorosos o costosos.



Fluoruro

Bebés

Nacimiento - 18 meses

Use una pequeña cantidad (del tamaño de un guisante) de pasta dental con fluoruro para cepillar los dientes de su hijo una vez que salgan. Aliéntelo a beber agua de grifo en vez de cualquier otra bebida azucarada.

Edad escolar hasta la adolescencia

3 a 5 años

Los niños y adolescentes con mayor riesgo deberían recibir dos o más tratamientos con fluoruro por año.

Adultos jóvenes hasta la adultez

Es posible que el fluoruro de su pasta dental y el agua de grifo sea suficiente, pero algunos adultos con mayor riesgo pueden necesitar un tratamiento con fluoruro adicional.



Selladores

Bebés hasta los primeros años Nacimiento - 5 años

Probablemente no sea necesario, pero consúltelo con su dentista.

Edad escolar hasta la adolescencia

Los niños con mayor riesgo entre los 6 y los 9 años deberían colocarse selladores en sus primeros molares, mientras que los niños con mayor riesgo entre los 10 y los 14 años deberían colocarse selladores en sus segundos molares. Los adolescentes con mayor riesgo pueden necesitar selladores.

Adultos jóvenes hasta la adultez

Probablemente no sea necesario, pero consúltelo con su dentista.



Enfermedad de las encías

Bebés Nacimiento - 18 meses

A menudo, la enfermedad de las encías se puede prevenir. Evite compartir utensilios para comer y botellas, y evite “limpiar” el chupete de su hijo con la boca.

Primeros años hasta la adolescencia 3 a 18 años

El consumo frecuente de alimentos y bebidas azucarados puede provocar caries y la enfermedad de las encías. En el caso de los niños, enséñeles cómo se forman las caries y demuestre una buena conducta de salud bucal. En el caso de los adolescentes, asegúrese de poner atención en el cuidado preventivo y los exámenes.

Adultos jóvenes hasta la adultez

La enfermedad de las encías se puede prevenir o tratar con facilidad si se descubre temprano. Si no se trata, puede conducir a pérdida de tejido, masa ósea y dientes. Asegúrese de aprovechar el cuidado preventivo y los exámenes.



Procedimientos complejo

Bebés hasta los primeros años Nacimiento - 5 años

Asegúrese de examinar la boca de su hijo en busca de cambios y comparta cualquier inquietud con su dentista.

Edad escolar hasta la adolescencia

Aliente a los niños que participan en actividades deportivas y en otras actividades potencialmente peligrosas a usar protectores bucales.

Adultos jóvenes hasta la adultez

Visite a su dentista de forma regular y asegúrese de aprovechar el cuidado preventivo, que puede detectar problemas antes de que se tornen más complejos, dolorosos o costosos. Si experimenta un cambio en su boca, analícelo con su dentista.



Boca seca

Bebés hasta adultos jóvenes

Probablemente no aplique, pero consulte a su dentista si tiene inquietudes.

Hasta la adultez

A menudo, la boca seca forma parte del proceso normal de envejecimiento y puede provocar un incremento de las caries. Muchos medicamentos tienen efectos secundarios, entre los que se incluye la boca seca.



Conceptos básicos

Bebés Nacimiento - 18 meses

Elija el agua de grifo frente a las bebidas azucaradas y limite la ingesta de alimentos azucarados. Los chupetes o succionarse el dedo pueden afectar la ubicación de los dientes de adulto, por lo que debe tener un plan para que su hijo deje el chupete o deje de succionarse el dedo a los 2 años.

Primeros años hasta adultos jóvenes

Elija el agua de grifo frente a las bebidas azucaradas y limite la ingesta de alimentos azucarados y ricos en almidón. Evite fumar y masticar tabaco.

Hasta la adultez

Hable con su dentista sobre los diagnósticos relacionados con la salud que pueda experimentar y los medicamentos que tome como parte del tratamiento. Evite fumar y masticar tabaco. Elija el agua de grifo frente a las bebidas azucaradas y limite la ingesta de alimentos azucarados y ricos en almidón.

Obtenga más información sobre la conexión que existe entre su salud bucal y su salud general en:
DeltaDentalMN.org

DDMN.2.15.18



Delta Dental of Minnesota