

Salud oral infantil

Hábitos sencillos desde el primer diente para prevenir caries, dolor e infecciones.



LA PREVENCIÓN EMPIEZA TEMPRANO

Los dientes de leche ayudan a comer, hablar y guían la salida de los dientes permanentes. Una caries puede avanzar aunque el niño todavía no tenga dolor.

Qué hacer en cada etapa

BEBÉ	PRIMER DIENTE	1 AÑO	3-6 AÑOS
Antes del primer diente	Empiece el cepillado	Primera visita dental	Supervisión diaria
Limpie las encías con una tela suave y limpia.	Cepillo pequeño y suave; consulte sobre el flúor.	A más tardar al cumplir el primer año.	Pasta tamaño chicharo; escupir, no tragar.

La cantidad de pasta sí importa

MENOR DE 3 AÑOS	3 A 6 AÑOS	AYUDA DE UN ADULTO
Una capa muy fina, del tamaño de un grano de arroz.	Una cantidad del tamaño de un chicharo. Enséñele a escupir.	Cepille o supervise hasta que tenga buena coordinación para hacerlo solo.

Rutina diaria

Cepille dos veces al día con un cepillo pequeño y suave. Dedique especial atención a la línea de la encía y a las muelas. Cuando dos dientes se toquen, limpie entre ellos con hilo dental o pregunte al dentista qué herramienta es adecuada.

Para que el hábito funcione

MISMO HORARIO	DOS MINUTOS	EL ADULTO TERMINA
Después del desayuno y justo antes de dormir.	Use una canción o un temporizador corto.	Deje que practique y luego repase todas las superficies.

PREVENIR LA CARIES

Cuatro hábitos que protegen la sonrisa

La caries no depende solo del cepillado: la frecuencia del azúcar, el flúor y las visitas preventivas también cuentan.



Cuatro hábitos protectores para reducir el riesgo de caries

Comidas y bebidas

- Ofrezca agua entre comidas.
- Reserve jugos, dulces y bebidas azucaradas para ocasiones limitadas.
- Evite dormir al niño con un biberón que contenga leche, fórmula, jugo u otra bebida azucarada.
- Los refrigerios frecuentes con azúcar mantienen los dientes expuestos durante más tiempo.

Protección profesional

- Primera visita dental no más tarde del primer cumpleaños.
- Pregunte si el niño necesita barniz de flúor.
- Los selladores pueden proteger las ranuras de las muelas cuando sean apropiados.
- La frecuencia de controles depende del riesgo individual; siga la recomendación del dentista.

HAGA DEL CEPILLADO UNA EXPERIENCIA POSITIVA

Use una canción de dos minutos, deje que el niño elija entre dos cepillos apropiados y termine usted el cepillado. Evite usar el dentista como amenaza.

Mitos rápidos

“SON DIENTES DE LECHE”

También pueden causar dolor, infección y problemas para comer o dormir.

“NO LE DUELE”

La caries temprana puede aparecer como una mancha blanca o café sin dolor.

“EL JUGO ES SALUDABLE”

Incluso el jugo 100% contiene azúcares que alimentan la caries.

RECONOZCA LAS SEÑALES

Cuándo llamar al dentista

Actuar temprano suele significar un tratamiento más sencillo y menos molestias para el niño.



VIGILE

Mancha blanca o café,
mal aliento persistente

Programe una revisión

LLAME PRONTO

Dolor, sensibilidad,
encía inflamada o sangrado

Comuníquese con el dentista

URGENTE

Hinchazón de cara, fiebre,
dificultad para respirar o tragar

Atención urgente / 911

Después de un golpe en la boca

Si un diente se rompe, se mueve o se sale, llame al dentista de inmediato. Si se sale un diente permanente, tómelo por la corona, no por la raíz; si está sucio, enjuáguelo suavemente, intente colocarlo de nuevo o manténgalo húmedo en leche y busque atención urgente. No vuelva a colocar un diente de leche.

EMERGENCIA

Si hay dificultad para respirar o tragar, sangrado que no se detiene, lesión grave de cara o mandíbula, o el niño pierde el conocimiento, llame al 911.

Prepare una visita más tranquila

ANTES

Use palabras simples: “van a contar y limpiar tus dientes”.

DURANTE

Comparta medicamentos, alergias,
condiciones médicas y experiencias
previas.

DESPUÉS

Siga las indicaciones y programe el
próximo control según el riesgo del
niño.

MÁS RECURSOS GRATUITOS

Escanee el código QR para visitar CareGuard Initiative. Este material es educativo y no reemplaza una evaluación dental individual.

Fuentes: CDC, Oral Health Tips for Children; AAPD, Periodicity of Examination and Preventive Dental Services (consultadas en agosto de 2026).



careguard-initiative.org