

CARING FOR MY CHILD'S TEETH

There is often confusion about when babies should start going to the dentist and how to care for their teeth at home. The need to care for your babies' teeth may start earlier than you think.

How should you care for your baby's teeth?

Before the first tooth appears, you should wipe your baby's gums with a clean, damp washcloth every day. This will clear away harmful bacteria. As soon as the first tooth comes in brush it with water and toothpaste the size of a grain of rice twice a day. You can use a pea-sized amount of fluoride toothpaste around the age of 3. Flossing should begin as soon as there are two teeth that touch.

When can my child brush his or her teeth without my help?

Most children need for you to brush their teeth or closely supervise them until the age of 6 or 7. Brushing should last at least 2 minutes when they have most of their teeth.

When should I take my child to the dentist for the first time?

Children should see a dentist by their first birthday. The dentist will explain how to brush and floss at this age. Go to a children's dentist if possible. They are usually good at making the visit a positive experience. They are also more familiar with dental issues that are common in young children.

Why does it matter if baby teeth are taken care of if they are going to fall out anyway?

Once bacteria gets into a baby tooth, it can seep through the tooth into the bone. This can cause serious infections that can be painful and even damage future adult teeth.

What is baby bottle tooth decay?

This is when there is tooth decay in infants and very young children. This happens when babies are given a bottle at nap or bedtime with anything in it but water. Milk, formula, and juices have natural sugars in them that can cause decay if left on the teeth. Dipping the pacifier in sugar or syrup can also cause tooth decay.

What should my child eat or drink to protect his/her teeth?

Encourage fruits and vegetables instead of cake, cookies, candy and potato chips. Buy foods that are sugar-free or unsweetened. Encourage your child to drink a lot of water. Water helps wash away food that may be clinging to the teeth. Be sure your child gets a lot of calcium to build strong teeth. Milk, cheese, yogurt, broccoli and oatmeal are some examples of foods with calcium.

It is important to get children in the routine of brushing and flossing their teeth. You can get fluoride toothpaste that tastes good. There are musical toothbrushes and other ways to make brushing more fun. Be creative!

CÓMO CUIDAR LOS DIENTES DE MI HIJO

A menudo existe confusión sobre cuándo debe un niño comenzar a visitar al dentista y cómo cuidar sus dientes en casa. La necesidad de cuidar los dientes de los bebés podría comenzar antes de lo que usted se imagina.

¿Cuándo debe comenzar el cuidado dental?

Antes de que aparezca el primer diente, debe limpiar todos los días las encías de su bebé con un paño limpio y húmedo. Esto eliminará las bacterias dañinas. Tan pronto como salga el primer diente, cepíllelo con agua y una porción de pasta dental del tamaño de un grano de arroz, dos veces al día. Puede utilizar la cantidad de un chicharo de pasta dental con flúor a partir de los 3 años. El uso de hilo dental debe comenzar tan pronto haya dos dientes en contacto.

¿Cuándo puede mi hijo comenzar a cepillarse sin mi ayuda?

La mayoría de los niños necesita que los ayuden a cepillarse o que los supervisen atentamente hasta que cumplen 6 o 7 años. El cepillado debe durar cuando menos 2 minutos cuando ya tienen casi todos los dientes.

¿Cuándo debo llevar a mi hijo por primera vez al dentista?

Los niños deben ver a un dentista antes de su primer cumpleaños. El dentista le explicará cómo cepillarse y utilizar hilo dental a esta edad. Si es posible, acuda con un odontopediatra. Por lo general, son buenos para hacer de la visita una experiencia positiva. Además, están más familiarizados con los problemas dentales que son comunes en los niños pequeños.

¿Por qué es importante cuidar los dientes de los bebés si de todos modos van a caerse?

Una vez que las bacterias entran en los dientes de un bebé, pueden filtrarse hasta el hueso, lo cual puede provocar infecciones graves que pueden ser dolorosas e incluso lastimar los dientes futuros de un adulto.

¿Qué es la caries dental causada por el biberón?

Se produce en los lactantes y niños muy pequeños cuando los bebés toman cualquier otra cosa que no sea agua en el biberón al hacer siestas o acostarse para dormir. La leche, la fórmula y los jugos contienen azúcares naturales que pueden provocar caries si permanecen en los dientes. Sumergir el chupón en azúcar o jarabe también puede provocar caries dental.

¿Qué debe comer o beber mi hijo para proteger sus dientes?

Dele frutas y verduras en lugar de pasteles, galletas, dulces y papitas. Compre alimentos que no contengan azúcar o sin edulcorantes. Aliente al niño a beber mucha agua. El agua ayuda a retirar la comida que se haya adherido a los dientes. Asegúrese de que su hijo consuma mucho calcio para fortalecer sus dientes. La leche, el queso, el yogurt, el brócoli y la avena son algunos ejemplos de alimentos con calcio.

Los niños deben ver a un dentista antes de su primer cumpleaños. Compre una pasta dental con flúor que sepa bien. Existen cepillos dentales musicales y otras formas de hacer que el cepillado sea más divertido. ¡Sea creativo!