Nutrición y Salud Oral

1. ¿Está bien poner a mi bebé a dormir con un biberón?

- Para evitar las caries en los dientes, no le dé al niño un biberón o "tacita de bebé" llena con cualquier líquido dulce (jugo, agua endulzada, refresco de soda o leche) en la siesta o la hora de dormir en la noche.
- En cambio, llene el biberón o tacita con agua solamente.
- Lo mejor de todo, no le dé ningún biberón para la siesta ni hora de dormir. Los infantes deben ser cargados en brazos durante su alimentación.

2. ¿Cuáles alimentos son las opciones de alimentos más sanas para niños pequeños?

- Ofrezca a su niño bocadillos bajos en azúcar, como frutas y vegetales crudos, queso y yogurt.
- Evite dar a su niño alimentos azucarados como refrescos de soda, dulces, galletas, cereal azucarado y rollos de pasta de fruta, para bocadillos entre las comidas.
- Seleccionar alimentos saludables le da a su niño una dieta bien balanceada para mantener una buena salud dental y física.
- Es más saludable comer una fruta que beber jugo de fruta.

3. ¿Cuándo es el mejor momento para ofrecer a mi hijo un "regalo" dulce?

- Sirva alimentos que contienen azúcar solamente a la hora de comida y limite la cantidad.
- El comer o tomar frecuentemente alimentos azucarados aumenta la posibilidad de desarrollar caries en los dientes.
- Si su niño come un bocadillo a la hora de dormir, asegúrese de cepillarle sus dientes con pasta dental con flúor después del bocadillo antes de ir a dormir.

4. ¿Qué hace el azúcar a los dientes?

- El azúcar es una de las principales causas de caries dentales.
- Cuando el azúcar dietario y los gérmenes de la boca se combinan sobre el esmalte del diente, se forma un ácido.
- El ácido debilita el esmalte, y eventualmente se forma una cavidad.
- Reducir el consumo de azúcar disminuye el riesgo de caries dentales en todas las personas.