



SUGERENCIAS PARA CUIDAR LA SALUD DENTAL DE LOS NIÑOS

Los primeros años de vida del bebé son cruciales para que tenga sus **dientes y encías saludables y en buen estado.**

Según la **Secretaría de Salud de México**, las **caries** son el padecimiento bucal más común dentro de la población infantil. Frente a este panorama es importante enseñar a los niños pequeños **buenos hábitos para proteger sus dientes y encías** por el resto de sus vidas. Por ello, aquí compartimos algunas sugerencias que la Asociación Dental Americana hace a los padres de niños o bebés para que sus hijos tengan una excelente salud bucal:

1. Durante los primeros meses de vida, **alimente a su hijo solo con leche materna y a partir del primer año de vida puede darle leche en fórmula.** No de al bebé jugos, refrescos u otras bebidas altamente azucaradas.
2. **No deje que el bebé tome un biberón en la cama o antes de dormir,** mejor aliméntelo a buena hora y limpie bien su boca y dientes, en caso de que ya tenga.
3. **Ofrézcale leche y alimentos naturales,** evitando colocarle azúcar extra a los alimentos o bebidas.
4. **Enseñe a su hijo a consumir dulces solo de forma casual,** evita que ingiera estos alimentos diariamente. Mejor ofrezca bocadillos o alimentos como cereales, frutas o verduras.

Recuerda que la salud bucal de los niños es responsabilidad también de los padres, por lo que es necesario que lleven a su hijo por lo menos dos veces al año a consulta con el dentista.

Vía: ClickSalud